街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

# City Life

We are Planet Sailors. since 1986

シティライフ北摂WEST版

2019 FEBRUARY vol.192 **2**

北摂WEST
吹田・豊中
箕面・池田


発行　株式会社シティライフNEW　www.citylife-new.com　E-mail info@citylife-new.com　■〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23　TEL06-6338-0640　FAX06-6368-3505

1月25日発行　無料
シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。

表紙／撮影協力:co so a do.zakka(器)　撮影:阪下ケンジ　ディレクション:吉見梨恵


巻頭特集
2～4「暮らし」も「学び」も親子で楽しむKids&Mom
**楽しく遊びながら学ぶ子どものおもちゃ**

17～20 EXPOCITY press vol.31

子育て　6～7　Kids English 2020年の英語教育改革を見据えて
イベント　8～9　Mam festa in ホテル阪急エキスポパーク開催
特集①　10～11　地元のおいしいが集まる JA大阪北部 農産物直売所
特集②　12　プロから学ぶ生活向上セミナー
特集③　14～15　不妊治療の基礎知識「西洋医学と漢方医学の融合」
ビューティ　23～25　美のプロに頼って目指すはメリハリボディ
私を輝かせてくれるBeauty Salon
グルメ　28～29　北摂のおすすめグルメ
ニュース　34～35　City Life NEWS スプレー缶とボタン電池のごみの出し方 etc.

「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

Kids & Mom

楽しく 遊びながら 学ぶ

# 子どものおもちゃ

子どもの感性や知性を育むおもちゃ。一言でおもちゃといっても、何を基準に選べばいいのか迷う親御さんも多いはず。そこで今月号はおもちゃ選びのポイントをご紹介します。

## おもちゃを通して「創造力」と「想像力」を育む

多くの親御さんが子どもの能力を伸ばす良質なおもちゃを持たせてあげたいと思っているはず。「おもちゃ選びのポイントはこだわりを持ちすぎず偏らないことですね」と語るのは日本ベビーコーチング協会の代表理事を務める浦部順子さん。

指先を鍛える、色を学ぶなど様々なコンセプトのおもちゃがありますが、できるだけ多くの種類のおもちゃを選ぶことで、2つの〝創造力〟〝想像力〟を育む経験を与えてあげられます。初めてのおもちゃを選ぶときは、欲張らずシンプルでお子さまが簡単にできるものがおすすめです」。〝できた！〟という経験をさせてあげて自信をつけることで、次に難しいものにチャレンジする心が芽生えるそうだ。「マニュアルにこだわらず、形合わせのブロックをドミノ倒し・バランス遊び・ままごとの具材に見立てるなどイメージを膨らませ、幾通りもの遊びを工夫していく中で、知性や感性も育まれていくのです」と浦部さん。

## おもちゃ選びに欠かせない親子のコミュニケーション

「親が一緒に楽しむ姿を見せることが、何よりおもちゃを活用するきっかけになります。遊び方をレクチャーするのではなく遊びの中でコミュニケーションをとることで自由な発想力を伸ばしつつ、新しい興味の方向性や、特に長けているところなど子どもの個性が発見できるはずです」。これはこうじゃなきゃダメという否定や他の子との比較は避けたいところ。個性をしっかりと把握することも重要だ。

「子どもは無限の可能性を秘めています。育脳という観点では、贅沢とは思わずに多種多様なおもちゃを親子で楽しむことが大事ですね」。

子どもの能力に期待しがちだが、まずは年齢を基準の1つとして適切なおもちゃを選んでいきたい。「なるべく年齢に近いおもちゃを選ぶようにしましょう。飽きたり、おもちゃ本来の力が発揮できない場合があるからです」。

おままごとや楽器、電車などのごっこ遊びも立派な知育。「遊びを通して、社会の役割や道具の正しい使い方を学んでいきます」。

この方に聞きました

**浦部 順子さん**
Urabe Junko
日本ベビーコーチング協会 代表理事

プレスクールや知育教室の運営経験を基に、親子のコミュニケーションツールとしての知育玩具のコーディネートや知育玩具アドバイザーなどの講師育成を行う。

## 親子で一緒に楽しむおもちゃを

高槻の住宅街に店舗を構えるウッディモンキー。店主がおすすめするのは、少し難しいかなと思うレベルの玩具。「親がヒントを与えて子どもがチャレンジすることで、できた!と達成感を持たせることがポイントです。例えばプラステンというおもちゃだと、数や色を覚えるものですが、積み木やドミノ倒しにもアレンジできます。遊び方を考えたり、ヒントを出したりと子どもと一緒に遊ぶことが、効果的な知育につながるのではないのでしょうか」。

これがオススメ！

data

**村田 陽介さん**
Murata Yousuke

自身の子どものおもちゃを見て、10年前に玩具店をオープン。以来、国内外問わずさまざまなおもちゃを扱う。

## 遊びの幅が広がるおもちゃ選びを

遊びながら知能や想像力、達成感がみにつくようにと考えられた、多種多様なおもちゃを展開するスマイルキッズ。「私は成長に合わせて使い方を変えられるおもちゃをおすすめします。例えば、マイクワイエットという布の絵本。対象年齢は3歳で生活にいかせられる商品ですが、1歳でもつまむ、めくる、取るなどして遊ぶことができます。遊び方を限定するのではなく、一緒に遊び方を考えたりすることで、より効果的な遊びが期待できますよ」。

ながく使える！

data

**スマイルキッズ 店長 橘高 晃則さん**
Kittaka Akinori

知育玩具アドバイザーの資格をもつ、知育玩具のプロフェッショナル。1つのおもちゃで10通りの遊び方が提案できる。

ニック社
**プラステン** 7,020円

指先を使ってリングを積み上げる細かい作業が、脳の成長に良い刺激を与え、ひも通しやドミノ倒しと遊び方も広がります。1歳未満のお子様から使えます。

グリムス社
**にじのキューブ(小/36P)**
6,912円

「シナの木」を使用した軽い積み木。手に持ちやすい4cmサイズで、並べたり、積み上げたり、色合わせをしたり、いろいろな遊びが可能です。

アウリス社
**アウリストロムメール**
3,780円

音とリズムを楽しむ楽器で、木の音は心を落ち着かせる効果があるといいます。出産祝いにもおすすめです。

**ビーズステアリング**
6,480円

小さなときはビーズを動かして、視野と指先のトレーニング。カードを使用して記憶力など思考力を養うおもちゃとして使えます。
(グッド・トイ2018受賞)

**パッドベルシェルフ-ペンタトニック**
16,200円

どのように弾いても不協和音にならない「レ・ミ・ソ・ラ・シ」5音階楽器。日本のわらべうたの演奏にもオススメです。
(グッド・トイ2016大賞受賞)

**マイクワイエット**
6,240円

リボン・ボタン・チャックなど指先のスキルを学ぶ知育絵本。布製で破れにくいので、1歳から遊ばせることもできます。

**WOODY MONKEY**〈ウッディモンキー〉
高槻市沢良木町13-4 ハイツ沢良木1F-B　営／10時～17時　日、月定休
072-672-5357 www.woodymonkey.com

**スマイルキッズ**
豊中市新千里東町1-5-1　千里阪急 5階　営／午前10時～午後8時（火曜日は3階・4階・5階　午後7時まで）
06-6831-1221

プログラミング

# ロボットプログラミング教育を通して夢を実現する力を育む

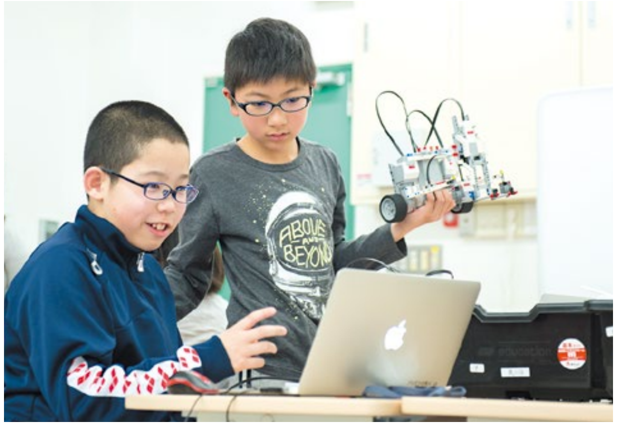
論理的思考力や創造性、問題解決能力といったグローバル社会に必要な"21世紀型能力"を育む教育として注目のプログラミング。初めての子どもでも楽しみながら学べる、ロボットプログラミング教室プログラボの魅力をお届けします。

## 未来を担う子ども達に学ぶ楽しさと喜びを

プログラボは、阪神電鉄と読売テレビの共同事業として開始された子ども向けプログラミング教室です。追手門学院大手前中・高等学校教頭の福田哲也氏による監修のもと、プログラミング（Programming）を通して、目標に向かって進む（Progress）ための実験室（Laboratory）を由来として「プログラボ」と名付け、教育を提供しています。プログラミングのスキルだけでなく、子どもたちの「学びに対する喜び・意欲」「視野や興味の幅を広げそれを深く追求する心」「自らの力でやり抜く精神」を育みます。

年長から中学生までが通う各コースの授業では、教育版レゴ マインドストーム EV3を使用しています。モーターやセンサーを使ってロボットを組み立てた後、専用のソフトウエアを用いビジュアルプログラミングを行います。プログラボオリジナルのカリキュラムに即した指導で、レベルに応じて楽しみながら学べます。また、教室に通うほかの子どもたちと一緒に取り組むことで、「自分でも作ってみたい」という意欲や、「そんな方法もあるんだ！」という新しい発見にもつながります。

ほかにも、国際的なロボットコンテストであるWRO（World Robot Olympiad）へ毎年出場するなど、プログラボには、子どもたちのやりたい気持ちを尊重し、才能を伸ばす環境が整っています。



ロボットプログラミングで培われるのは思考力や創造力だけではありません。教室内外で行われる多くの大会やイベントでは、他の子どもと協力して問題解決を目指すチームワークが求められます。子どもたちはときにぶつかり合いながら、お互いを尊重して目標に向かう姿勢を学びます。

**Check**

**プログラボは入会金・教材費不要！**
**ただいま4月入塾生向け無料体験会実施中**

プログラボは、初めてロボットプログラミングに取り組む子どもたちが安心して楽しく学べるような丁寧な指導を実施。そんな授業の様子を体験できる無料の体験会を、プログラボ千里中央校・豊中校・茨木校・高槻校をはじめとする全国の各教室で開催中。体験会はプログラボのホームページからお申込みを。
https://www.proglab.education/　　「プログラボ」で検索

### 授業の流れ

Point

**①ロボット制作**
授業ではペットロボットや扇風機などを制作。身近なテーマで、さまざまな機能のロボットを制作し、世の中の仕組みについて理解を深めます。

**②プログラミング**
タブレットやパソコンを使用し、プログラミングを行います。どうすれば自分の意図する動きになるか、筋道を立てて深く考える力を養います。

**③発表、プレゼン**
制作したロボットについての発表資料を作成し、自分の言葉で伝えます。世界中の子どもたちが参加する国際的なコンテストにも挑戦します。

data
この方に聞きました

プログラボ豊中校室長
**西 正行**さん
Nishi Masayuki

プログラボでは、子どもたちそれぞれの答えと考え方を大切に、みんなの『やりたい！』を応援します。

**プログラボ**
☎06-6734-6890
info.proglab@proglab.education
https://www.proglab.education/

---

子育て情報発信基地

# 小学校入学や新学年に向けての学習の準備に学研教室を活用しよう

千里中央にあるGakkenスクエアでは、0歳児から中学3年生までの様々な学びのサポートがある。今回は、年少から小学6年生までが通える「学研教室」の魅力を編集部が実際に見学してレポート！

## 苦手なところを克服してしっかりと積み重ねていける

もなく4月。この時期、お母さんはお子さんの新学年に向けての学習について、不安になることが多いという。「次の学年はどんな学習をするのかな？うちの子はつまずいている部分はないかな？などを、気にされていますね」と語るのは学研教室の丸尾先生。そこで学研教室では、まず最初に『診断テスト』を行う。「たとえば、約分が苦手だったり、数の概念が少しあやふやだったりすると、途中までの式は合っていても最後の答えを間違ってしまうことがあります。小学5年、6年生の算数は中学の数学に向けての準備になるので、それまでにしっかりと四則計算ができるようにしておきたいですね」と丸尾先生。

学研教室では診断テストの結果から子どもたち一人ひとりの学力にぴったり合った教材で学習が始められるので、苦手なところを克服することができ、得意な教科なら学年を超えて先取り学習をすることも。

また、小学校入学を見据えて年中、年長の子どもたちも多く通っている。それぞれが自分で学習の流れをきちんと把握して、集中して教材に取り組む姿は頼もしさすら感じた。

### 中学生向け教室やプログラミングも

ほかにも、こちらのGakkenスクエアでは、中学生向けの次世代型個別学習塾「G-PAPILS（ジー・パピルス）」や、今注目のロボットプログラミングが学べる「もののしくみ研究室」、0歳・1歳・2歳のお子さんがママやパパと一緒に楽しく学べる「Petit Pas（プティパ）」があり、様々な年代の子育て情報発信基地になっている。ぜひ一度、気軽に行ってみては。

**【学研教室　学習の流れ（年少～年長児）】**　Point

教室へやってきたら、まずは先生と元気にごあいさつ。宿題を提出したり、棚から用意された教材を取り出したり、出席シールを貼るのもすべて自分で行っていた。白板に書かれた今月の百人一首も読み上げるなど、様々な学びや勉強する姿勢を育んでいる。

**次世代型個別学習塾【G-PAPILS（ジー・パピルス）】**

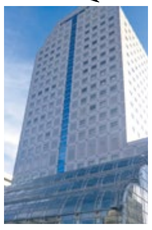
①わかるまでくり返し視聴できる映像授業
②一人ひとりのための個別教材
③学びサポーターが学習管理とやる気をサポート

**ロボットプログラミングが学べる【もののしくみ研究室】**

身近なものからしくみを知り、作ってみることで自然と興味が湧き、創造力が身につく。これからの時代に必要とされる力が育まれる。

**親子活動【0・1・2 Petit Pas】**

千里ライフサイエンスセンター9F

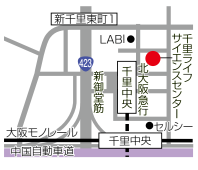


**EVENT（要予約）**
**ロボットプログラミング無料親子体験会**
2/11（月祝）、2/16（土）、2/24（日）
①10時半～
②11時半～
※いずれも約45分間

### 学研のお仕事説明会　学研の先生も募集中

| 日程 | 時間 | 会場名・所在地・最寄駅 |
| --- | --- | --- |
| 2/5（火） | 10時～12時 | 江坂駅直結のカフェ（詳細は予約時にお伝えします） 最寄:北大阪急行江坂駅①出口 |
| 2/12（火） | 10時半～12時 | JR茨木駅近くのホテルカフェ（詳細は予約時にお伝えします） 最寄:JR茨木駅 |
| 2/15（金） | 10時～12時 | 高槻現代劇場201号室（高槻市民会館）（高槻市野見町2-33） 最寄:阪急高槻市駅　※駐車場もございます |
| 2/18（月） | 10時半～12時 | 阪急池田駅直結のカフェ（詳細は予約時にお伝えします） 最寄:阪急池田駅 |
| 2/22（金） | 10時～12時 | エトレ豊中すてっぷ　セミナー室（豊中市玉井町1-1-1） 最寄:阪急豊中駅 |
| 2/25（月） | 10時～12時 | Gakkenスクエア千里駅前校（豊中市新千里東町1-4-2 ライフサイエンスセンター9F） 最寄:各線 千里中央駅 |

**Gakkenスクエア**
**千里中央駅前校**
豊中市新千里東町1-4-2　ライフサイエンスセンター9F
受付/平日9時～17時　土日祝休み
☎080-8823-1193〔担当:丸尾〕
【学研教室大阪北事務局】
吹田市江坂町1-23-101　大同生命江坂ビル11F
受付/平日9時～17時 土日祝休み 0120-889-100




http://www.889100.com/

子ども向け運動教室

## 「運動が得意、楽しい」子どもに 2歳～小3向け運動教室で新規生募集

2歳から、指示を聞き行動する習慣がしっかり身につく。

「子どもの自信と能力アップ応援団」をモットーに、北摂で箕面市・池田市・豊中市・茨木市・全7教室を展開する『忍者ナイン』。一般の体操教室とは異なり、東京大学大学院教授監修で、将来サッカーやテニスなど各スポーツで必要とされる「走・跳・投・打・蹴」など9つの運動動作の基礎を身につける教室だ。注目すべきは、能力だけではなく、指示行動の習得、運動の楽しさ、異学年ゲーム（年中~小学生）による協調性が育まれる点。意欲や頑張る力を幼児期こそ伸ばそう。

**無料体験レッスンを随時受付中！**
**今すぐブログフォーム（無料）か電話で予約を**
【箕面ラボ】火木土／2歳～小3　※2歳は火木のみ
【千里中央ラボ】・火木／2歳～小3　※2歳は木のみ
【豊中ラボ】・・・金／2歳～小3
【池田駅前ラボ】・・・水／2歳～小3
【箕面桜井ラボ】・・・土／年少～小3
※茨木市内にも2教室あり。詳細はQRコードよりブログ参照

詳細はブログをチェック→

### 子どものための運動教室　忍者ナイン

**箕面ラボ** 箕面市西小路3-1-15 アクセス箕面2F
**千里中央ラボ** 豊中市新千里東町3-6-114 新千里東町会館
**豊中ラボ** 豊中市北桜塚3-1-28 北桜塚会館
**池田駅前ラボ** 池田市菅原町3-1 studio mana
**箕面桜井ラボ** 箕面市瀬川3-2-5 西南生涯学習センター
特定非営利活動法人フロー ☎**072-734-7692**（箕面ラボ代表）

**MENU**
- 入会金……………………0円
- 忍ジャージ……………6,868円～8,242円

**特 典**
「シティライフを見た」と体験レッスン後
1週間以内に入会で**忍ジャージが無料！**
（2月末まで・適用は左記と茨木市内教室のみ）

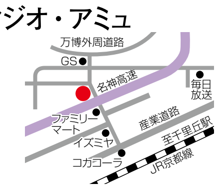
こども写真館

## お得な冬のキャンペーン開催中 新成人振袖記念&七五三記念

一度しかない成人式など大切な写真は綺麗な写真で残したいもの。アミュでは、今なら新成人振袖記念キャンペーン中で、撮影用振袖と着付け・ヘアメイク付きのプランがお得な価格に！七五三記念キャンペーンでは、写真入りカレンダー、高画質スマホ待ち受けのどちらかをプレゼント。

### こども写真館 フォトスタジオ・アミュ

吹田市山田西1-1-11
営／平日10時～18時
　土日祝日9時～18時
火曜定休　2/15～2/18休み
P有
☎**0120-753-039**
**http://www.studioamu.com**




■新成人振袖記念
撮影料金（写真代別）：
平日8,640円
土日祝13,500円
■七五三記念
撮影料金（写真代別）：
通常3,240円→1,620円
さらに写真入りカレンダー
またはスマホ待受画像
プレゼント　※2/28まで

MamFesta同時開催

2.21 Thu

これからの社会を生き抜くために

# 小・中学生ママのための教育セミナー

参加無料 予約制

ホテル阪急エキスポパーク 本館2F（吹田市千里万博公園1-5）
大阪モノレール「万博記念公園」駅下車スグ　ホテル専用Pあり（有料）

1.
**10時半～11時40分**

### 自宅での小・中英語勉強法&英語留学のメリットとは

英語を好きになるだけではなく、使える英語を身に付けて欲しい。そう思いませんか。これからの時代、机上で学ぶだけが全てではありません。今メディアでも話題の、小・中学生の英語留学にご興味ある方、是非お話をきいてみませんか。その他、実際に生徒さんへおすすめしている英語学習方法や自宅ですぐ試せる英語学習にオススメのyoutube、アプリについてもご紹介します。（約40分）

その後、小学生からの英語留学に興味ある方は実際にこの夏開催される、シンガポールのサマースクール「キャンプアジア」の説明会を行います。（約30分）

［ 講師 ］
**トゥインクルイングリッシュ**
**小野 千絵**
千里中央で100名以上の生徒を抱える、人気の英語教室の塾長。海外との交流を活発に行う英語教室の内容が口コミで評判。

2.
**13時～14時**

### 小学校高学年～の子どもへの言葉かけのキホン 我が子を肯定してあげられる親に

小学校も高学年や中学、高校へと進むとどんどん子どもだけの世界がひろがるようになります。「子どものことがわからない」「学校に行かずに不登校だ」など悩みはありませんか。何でもかんでも子どもに聞くことも逆効果、どういった言葉かけや態度で接すればいいのかのヒントをお話します。子どもが覚げる家庭づくりにぜひお役立てください。（約60分）

その後希望者の方で個別相談、または和になってお話する時間を設けます。

［ 講師 ］
**学習型フリースクール**
**パーソナルアカデミー 谷 圭祐**
不登校の子どもを930人以上見てきた。現在は池田の駅前で塾とフリースクールを主催している。

［ 主催 ］CityLife　［ お問合せ ］06-6338-0640
［ お申し込み方法 ］ご興味のあるセミナー番号をお選びいただき、応募フォームよりお申し込みください。
https://pro.form-mailer.jp/fms/539f0f69162713 ▶

リトミック・ピアノ

## カワイのリトミックで"個育て"をはじめよう まずは無料の体験・見学会へ

60年以上の実績を持つカワイ音楽教室のリトミック。1歳から4歳まで年齢にあわせたカリキュラムがあり、考える力や感じる力、豊かな感性などの"個性"が育まれると評判だ。ただいま春募集に向けての無料体験・見学会が実施されるので、気になったらまずは問い合わせをしてみよう!

**特 典**
「シティライフを見た」と予約で
- 無料体験会・見学会参加で入会お申込みの方、**入会金40%OFF!**
（4月末まで）

**Check**

### おためし3回レッスンピアノチャレンジ

お子さまがピアノに興味を持つか不安…。まずはお試しレッスンから始めてみませんか?
1ヶ月間だけレッスンを体験できます。3回のレッスンでお子さまピアノを続けていけるのかを判断できます。

### カワイ音楽教室

［ 池田センター ］
池田市満寿美町1-12-104
池田ガーデンハイツ1F
［ 豊中センター ］
豊中市岡上の町2-1-8
とよなかハートパレット2F
［ 緑地駅前 ］
豊中市寺内2-13-1
緑地ステーションビル4F
［ 上新庄駅前センター ］
大阪市東淀川区瑞光1-12-12
第2シセイビル3F
［ 梅田センター ］
大阪市北区梅田1-1-3-200
大阪駅前第3ビル 2F
［ 問合せ ］
大阪北事務所
［問合せ時間］
月～土（祝日除く）
10時～20時
☎**06-6345-5266**
**http://music.kawai.jp**
カワイ音楽教室 でも検索可能

**リトミック無料体験・見学会レッスンの日程**（※印は見学会）

| | 池　田 | 豊　中 | 緑地駅前 | 梅　田 | 上新庄駅前 |
|---|---|---|---|---|---|
| クーちゃんランド H29.4.2～ H30.4.1生 | 3/20（水）12:20～<br>4/ 6（土）11:10～ | 3/19（火）10:00～ | 3/28（木）11:10～ | 3/19（火）10:00～ | 3/25（月）11:00～<br>4/ 1（月）11:00～ |
| くるくるクラブ H28.4.2～ H29.4.1生 | 3/23（土）10:00～<br>4/ 6（土）10:00～<br>4/10（水）10:00～※<br>4/10（水）11:10～※ | 3/19（火）11:00～ | 3/28（木）12:00～ | 3/27（水）13:00～<br>4/ 3（水）12:00～ | 4/ 1（月）10:00～ |
| 3歳 ピコルわーるど H27.4.2～ H28.4.1生 | 4/10（水）15:00～※ | 4/ 3（水）15:30～ | 4/ 3（水）15:30～ | 3/19（火）14:00～<br>4/ 3（水）15:00～ | |
| 4歳 ピコルわーるど H26.4.2～ H27.4.1生 | 4/11（木）15:15～※ | | 4/1（月）16:00～※ | 3/19（火）16:00～ | 4/ 1（月）15:00～ |

1～3歳のプレスクール

## 充実したエデュタイムが人気の プレスクールが募集説明会を実施

遊びもエディタイムも全力！子ども達は笑顔いっぱい！

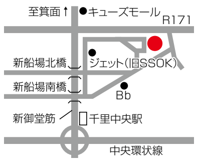
21世紀にむけ子ども達の教育システムが大きく変わりつつある今、1歳から3歳という時期に何を与え、どんな環境で様々なことを経験させるかということが、子ども達の未来へと繋がる。スマイルキッズスクールでは、未来に繋がる大切なことを論理的にしっかりと考えられる独自カリキュラムを実施している。強い心を持ち、自分で考え、行動できる子どもに育てる。これからの時代に必須な教育メソッド・ベビーコーチングを取り入れて、本当の意味の賢い子どもに育てよう。

※プレスクール(2～3歳)残席わずかのため、お早めに！

**2019年度生 募集説明会**
(今学年中最後の説明会となります)
教室活動風景を動画でご覧いただきます。
●日程：2/23（土）10時～
●対象：満1才～就園前のお子様
※説明会へご参加ご希望の方は、お電話又は、メールにてお申込みください。
説明会へ参加した方全員に**入会手続き時の特典あり！**

高英進学教室
### スマイルキッズ リトルプレ・プレスクール

箕面市船場東1-15-8-201
問/土・日・祝日を除く10時～16時
FAX：06-6875-1617
Mail：school@ukkhawaii.net
☎**06-6875-2366**
UKK スマイルキッズ で検索




**ここが安心ポイント！**
①知育・リトミック・体操・絵画・英語のエディタイムあり
②週1日～5日までお好きな曜日を選択可
③欠席振替システム有り　④親子行事有り
⑤8時～19時の延長システム有り　⑥前日給食あり
⑦写真・動画の定期配信有り　⑧幼稚園選びやお受験相談も対応
⑨全スタッフ日本ベビーコーチング協会認定資格取得


## ピアノ・エレクトーン生徒募集中

春の入会キャンペーン実施中！

入会の方にプレゼント
入会の方に「レッスンバッグ」、ぷっぷる&ケロポンズの「ボーダーバッグ」プレゼント！

＼ 無料体験 ／
レッスン受付中！
ご参加の方にもれなく、ケロポンズのかみしばいシールプレゼント！

©KAERUCHAN OFFICE

コース一覧
- ドレミらんど……2歳児
- おんがくなかよしコース……年少
- 幼児科……年中・年長
- ジュニアスクール基礎コース…小学生
- 個人レッスン……3歳児から大人
- 熟年者のコース・うたの会……大人
- 歌って踊れる青春ポップス……大人

ヤマハ音楽教室
Yamaha Music School

**桃山台センター** 駐車場無料
北大阪急行「桃山台駅」
徒歩5分
受/9時～18時
TEL.06-6155-0730
共用無料駐車場34台あり

**緑地公園センター** 駅前
北大阪急行「緑地公園駅」
下車すぐ
受/10時～19時
TEL.06-6867-6464

**吹田山手センター**
阪急北千里線「豊津駅」
徒歩5分
受/10時～19時
TEL.06-6337-1291

**千里丘駅前センター** 駅前
JR「千里丘駅」徒歩1分
受/10時～19時
TEL.072-645-5339

◀ 詳しい教室・コース一覧などはHPにて!
三木楽器ピアノエレクトーン 検索

# 子どもの未来を考える

## 豊富にそろう「感覚調整遊具」 「振り返り」で保護者との連携を大切に

全国に展開し、今年1月、川西と枚方にもオープンした児童発達支援教室（対象は1歳半～就学前）。特徴であるマジックミラー付きの観察室からは子どもの様子を見守ることができ、毎回設定している「振り返りの時間」では悩みや今後の方針など、保護者との連携も重要視している。プログラムは身体と脳の「土台づくり」を基本とし、「眠育（下記参照）」の推進や「感覚調整遊具」を活用し、言葉の発達にも不可欠な身体作りをサポート。一人ひとりに合った個別プログラムによる個別療育のほか、集団療育も行っている。見学は随時受付中。

感覚調整遊具はバランス感覚を養うブランコから、触覚に働きかけボディイメージを高めるボールプールなど多彩。楽しみながらプログラムに取り組める。

保護者はマジックミラー越しに、子どもの様子を見ることができる。終了後、指導員との振り返りで次回につなげていく。

**【 保護者の声 】**

幼稚園生活を送る上での「縁の下の力持ち」的存在です。出来ることが増えたのも実感しています。応対だけでなく、子どもに提示される教材からも工夫や寄り添いを感じます。　3歳児のママ

**眠　育**

子どもの発達に深く関連しているという睡眠。同スクールでは「発達の土台づくり」の一環として、日本唯一の独自プログラム「眠育」を採用。専門医の診断・助言のもと、眠育により生活リズムの乱れを改善し、脳の育ちを促す。

NEW OPEN

特典 「シティライフを見た」で **体験1回無料&手作りおみやげプレゼント**（2月末まで）

### アートチャイルドケアSEDスクール

受／火～土 9時～17時（JR吹田駅前を除く）　閉所日／日・月・GW

**箕面**
箕面市桜井1丁目13-2
ハレリア桜井 2F
Pあり（登録制）
☎072-768-8481
箕面校は10名超の空き有

**JR吹田駅前**
吹田市片山町1-1
メロード吹田一番館2F
受／火～土 9時半～18時半
☎06-4860-6911
吹田校は若干名の空き有

**イオンタウン川西**
川西市多田桜木一丁目4-1
イオンタウン川西2階 208
2019年1月開校
☎072-767-6000
毎週金曜PM体験会受付中

**枚方長尾**
枚方市長尾元町6丁目1番5号
三和ビル1F
2019年1月開校
☎072-845-4811
体験&相談会随時受付中

## 充実プログラムで「生きる力」を養う 発達障がい児専門支援施設

未就学児対象の「児童発達支援」、小学1年生以上が学校後に通える「放課後等デイサービス」を併設した、興学社学園が運営する「わくわくクラブ」。放課後等デイサービスを6校運営する同校が様々な事業で培ったノウハウをもとに、「運動・英語・リトミック・学習」を通じて、子どもたちの「生きる力」を養う。毎月の子ども向けイベントが充実！体験会、見学会は随時開催中！まずはお電話を。

詳しくはHPへ

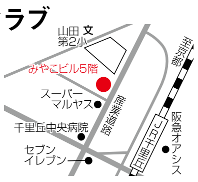
**わくわくクラブ2-3月のイベント**

| | | |
|---|---|---|
| 茨木校 | 2/6・7・9・15・19 | パソコンに触れよう |
| | 2/12～14 | バレンタインクッキングWEEK |
| | 2/21・22 | 英語deクッキング |
| 千里丘 | 2/1・2 | 節分WEEK |
| | 2/6・15・20 | パソコンに触れよう |
| | 2/8～14 | バレンタインイベント |
| | 2/21 | 外国人英会話 |
| | 2/27 | サイエンスラボ（気圧を体感!） |
| | 3/21 | Let's Enjoy 小学生!（新小学生に向けた特別体験会） |

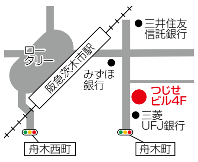
※小学生以上対象　※全て要予約、先着順
※各イベントの詳細は教室までお問合せを

### 興学社学園 わくわくクラブ

**千里丘校**
摂津市千里丘1-13-27 5F
受／11時～18時（月～金）、9時～17時（土）
日・祝定休
☎06-6338-2022




**茨木校**
茨木市双葉町13-25 つじせビル4F
受／11時～18時（月～金）、9時～16時（土）
日・祝定休
☎072-637-2515




From CityLife

## CityLife ファミリーモデル募集

パパの応募待ってます!

シティライフ紙面にご登場いただけるファミリーを募集しています。

［ 応募方法 ］ 下記URLかQRコードよりエントリーください。
https://goo.gl/WE7u31
※ご依頼する際は編集部から連絡させていただきます。

---

City Life 教育特集

# 子どもの学び NAVI（ナビ）

一斉+個別指導学習塾 豊中服部

## 小学6年生対象の中学準備講座で正しい"勉強のやり方"を身につけよう

小学生のお子さんがいるお母さん、テストで良い点数をとってくるわが子に安心していませんか?「小学校で良い点数をとるのは当たり前です。しっかりとした"勉強のやり方"が分からないまま、中学校にあがって、そこで苦労する子が多いのが現実です」と長島先生。同塾では、中1と同じテキスト、同じ授業を行って一足先の勉強を行う小学6年生を対象とした中学生準備講座を開講している。例えば算数は数学になってマイナスの数の計算が出てくる。マイナスの数の計算の考え方を先取り。英語も単語の覚え方から教えてくれる。みんなより早く有利に勉強が進められる。このチャンスを見逃さないで!

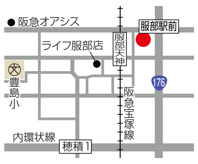
**小学6年対象 中学準備講座**
**この内容でこの値段は超お値打ち！**

- 毎週月曜日16時45分～18時30分
- 2月4日、18日、25日、3月4日、11日、18日

[費用]5,400円　[定員]12名　※先着順で締切
説明会は2月3日(日)、17日(日) 10時半～11時15分

自分で勉強できるように指導する学習塾
### め塾 服部天神教室

豊中市服部元町1-6-5
営／14時～22時
☎06-6866-2272
http://www.mejuku.com




小学校の勉強方法と中学校の勉強方法は全然違います。その違いを知るだけでも十分来ていただく価値があります。超お値打ちの講座ですよ!

め塾 長島宏明先生

進学塾 小～高校生

## 附属池田専門塾として20年、合格した後の伸び率が違う塾

**附属専門コース**
（附属内部生 小・中コースあり）
**個別指導コース**
（附属池田中・高生、附属池田受験小・中学生）

同校に通うのは附属池田に通う小・中・高生と附属池田に進学を目指す子どもだけ。「附属池田は男女共学、自主自立の精神の素晴らしい学校です。勉強だけではない、学校行事やクラブも楽しめる学校です。しかし、連絡進学（内部進学）では附属小学校から附属中学校に上がるときも、附属中学校から附属高校に上がるときも、約3割は落される厳しさもあります」と塾長の林先生（写真中央）。「ガツガツせずに上位をキープする」ことが学校生活を楽しみ大学進学を目指すうえでも大事だ。同校は先生も附属出身者。勉強も情報も全てを惜しみなく教えてくれ、真の力をつけてくれる。「ここに通うことで、充実した附属の学校生活を送れた」とは生徒の声、まずは説明会へ参加してみては。

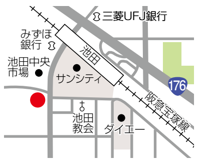
**進学説明会** 事前予約要
**「附属池田のあれもこれも教えます」**

| | | |
|---|---|---|
| 2/11（月祝） | 新小6 | 連絡進学希望生対象 |
| 2/16（土） | 新中1 | 附属池田中学新1年生全員対象 |
| 3/ 2（土） | 新中1 | 附属池田中学新1年生全員対象 |
| 3/ 9（土） | 新中3 | 連絡進学希望生対象 |

※時間はいずれも11時～13時

附属池田専門
### 進学塾TMC池田

池田市室町1-8
阪急池田駅前ビル4F
☎072-754-1823




---

シティライフ編集部がお届けする、LOHASの魅力体感Web。

LOHASでオシャレなライフスタイルを愛する人のための、webサイト。PRODUCT・PEOPLE・PROJECT、3つのPを切り口にLOHASな情報をお届けします。

&LOHAS

http://andlohas.com

楽しく学んで、しっかり身につく

# Kids English

キッズイングリッシュ

## 2020年、英語教育が大きく変わる 将来を見据えた英語力を 幼いうちから身につけよう

「Kids English（キッズイングリッシュ）」は、英語を学ばせたいママたちに役立つ情報をお届けする特集です。今回は、大きく変わりつつある英語教育についてのお話です。

### 小中高それぞれで英語教育への取り組みに力を注いでいる

文部科学省が発表した英語教育改革実施計画によると、2020年の学習指導要領の見直しに伴い、小学校・中学校での英語教育も大きな変換期を迎えている。

移行措置として、昨年から小学校で段階的に外国語（英語）活動および英語科目が導入されており、体験型学習である外国語活動は小学3・4年生からスタート。学校によっては小学1年生から始めているところもあるという。

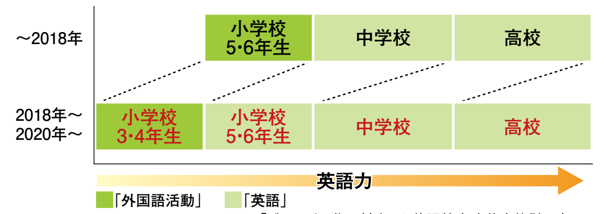
さらに小学5・6年生からは、週3コマ程度の教科型になり、初歩的な英語の運用能力を養ったり、英語指導力を備えた学級担任に加え、専科教員の積極的活用もめざしている。

また中学校では、授業を英語で行うことを基本とし、身近な話題についての理解や簡単な情報交換、表現ができる能力を養うことをめざしている。

さらに高校になると、幅広い話題について抽象的な内容を理解できる能力や、ネイティブスピーカーとある程度、流暢にやりとりができる能力を養うことが目的となっている。実際に大阪の全府立高校ではスピーキングテストの実施や、教育庁によるスピーキング教材・テストの開発などが行われている。

これらの流れをみても、中学、高校では授業自体が英語で行われるようになるので、これまで以上にヒアリング（英語を聞き取る）能力が必要になるとみられる。また2020年度より実施される大学入学共通テストには、英語4技能評価が導入されるので、「聞く」「読む」「話す」「書く」の力をバランスよく育てていくことがより大切になってくる。幼いうちから楽しく英語に触れることは、社会に出た時に、本当の意味で「使える英語」を身につけるための、第一歩なのかもしれない。

～英語力を高めるために、小学3年生から外国語活動がスタート!～




「グローバル化に対応した英語教育改革実施計画」より

小学校でも英語の授業が始まることでテストも実施され、評価（成績）が付けられることになる。苦手意識を持つ前に、「英語って楽しい!」、「英語が話せるようになって、外国のお友達とお話したい!」と、子どもたちに前向きに英語学習に取り組んでもらえる環境を作り出すことが大切になってくる。

**Topics**

### 英語教育強化のために、ICT活用や小学英語の専科指導員増加へ

文部科学省は2019年度予算案の概算要求で、新学習指導要領の移行を円滑に実施するため、外国語（英語）の分野でも予算規模を拡大。2018年度と同様に小学校の英語の専科指導教員として1000人を確保したのをはじめ、英語4技能の育成のためのICT活用普及推進事業として新規に2億5000万円を計上するなど力を注いでいる。これからの動向にも注目だ。


**英語教室**

## 英検短期集中コースが大人気 気づけば英語が好きになるレッスン

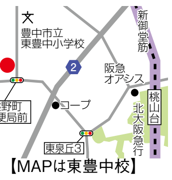
イギリス人現役国立大学講師が作るオリジナル教材で、楽しみながら英語が学べる同スクール。英単語の横にその意味の絵を描いて視覚から記憶させるなど工夫がいっぱい！読む・聞く・話す・書くの4技能を着実に身につけていく。最初に理解度チェックを行い、個別に目標設定するので初めてのお子さんも安心。まずは楽しいイベントに参加しよう！

**イースターArt&Craft～英語で図工～**
①東豊中校：3/27（水）
10時30分～11時30分（定員10名程度）
②キューズモールみのお校：3/28（木）
10時30分～11時30分（定員15名程度）
内容：イースターチョコレートエッグハンティング&図工とミニゲーム
受講料：カルチャー教室「FUNGO」1周年記念！
LINE@ご登録の方限定　通常1,800円→500円
ID:@dwd6023i
インスタ:https://www.instagram.com/3c.english/?hl=ja

子どもに大人気のスティーブンス先生。ケンブリッジ大学認定の有資格者。

**春休み英検短期集中コース**
場所：東豊中校
日時：3/25（月）～3/28（木）
13時半～15時
内容：3級、準2級、2級の各級
資格：各受験予定級の1つ前の級を取得済みであること
受講料：19,800円（教材費込み）
友だちor兄弟と申込で10%OFF
※詳しくはお電話・メールで問合せを

**3C ENGLISH**
●みのおキューズモール（ファンゴ内）
箕面市西宿1-17-22　EAST1-1F
0120-952-320
●東豊中本校
豊中市東豊中6-15-40　2-3F
06-6151-3553
mail:3c.english.school@gmail.com
https://www.3cenglish.org




【MAPは東豊中校】

**特 典**
「シティライフを見た」と入会で新規入会キャンペーン
- 入会金10,800円→先着3名様無料！（以降は半額）
- 初月月謝→半額
- 教材費5ヶ月分（3～7月）→半額

（3月末まで）

**英会話スクール インターナショナルプリスクール**

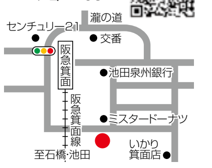
## 生徒の個性をいかしたレッスン 「ここまでしてくれるなんて」と喜びの声

ギャビン先生は自身も2人のお子さんのパパ。子どもの扱いを熟知していて、生徒はみんな先生が大好き！

"ホームステイ感覚"で英語が学べ、上達が早いと評判のスクール。魅力はなんといっても、生徒一人ひとりの個性を引き出すギャビン先生のレッスン。生徒達は魔法にかかったように先生の話に引き付けられていく。1歳7ヵ月～5歳のお子さんが対象のロンドンプリスクールコースの新規生徒募集中！歌・ダンス・ゲーム・クラフトなど全身を使って英語を身につけていく。その他コースも様々で、聞く・話す・書く・読むの4技能や英検対策など希望に沿ったレッスンが受けられる。まずは無料体験へ。

**【イベント情報】**
2/21（木）ホテル阪急エキスポパークで開催の"マムフェスタ"でレッスン体験&説明会実施！
詳しくはp.8-9へ。

**Mr.EIGO ENGLISH LAB.**
<ミスターエイゴイングリッシュラボ>
箕面市箕面6-5-1箕面グリーンマンション105
受/10時～21時
（土曜10時～15時）
日・祝・定休
072-724-8171
080-9168-2018
↑スクール携帯
https://www.mr-eigo.com



右の保護者の声：Y君（小3）&ママ。授業の様子はHP・インスタ・フェイスブックへ！

**特 典**
「シティライフを見た」と入会で
- 全コース入会金半額

（2月末まで・他券併用不可）

**【保護者の声】**
30人くらいネイティブの先生をみてきましたが、ギャビン先生は不思議なほど壁がなくて、息子も私も話しやすいです。やっと巡り会えた！と思いました笑。息子のやる気がでない時は、ゲームの話から入ったりと、興味が出るように引き出してくれます。型にはめないで自由にやらせてくれるところが合っていると思います。

**英会話スクール 1歳～シニアまで**

## プロのネイティブ講師がレッスン 本物の英語を安心価格で

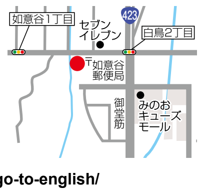
グループレッスンのほか、融通の利くマンツーマンレッスンがあるのもうれしい。

開校以来10年、気軽に通えると人気の英会話スクール。講師は全員、英語が母国語のネイティブであり、経験豊富なプロ。しかも「子どもから大人まで」「初心者から帰国子女まで」と世代・習熟度を問わず通いやすい。土日祝もオープン、夜は21時までとあって、会社員や3世代で通うレッスン生も多数。英検対策や短期利用もOK。「今年こそ英語に挑戦したい」そんな人はぜひ「お試しレッスン」へ！

**継続しやすい安心価格**
安心のレッスン料も人気のヒミツ。費用は入会金と月謝のみで、年会費・設備費は無料、テキスト購入費もいらず、経済的に習える！

ネイティブなだけでなく、日本人に英語を教えてきた経験も豊富。

**Go to English**
〈ゴートゥーイングリッシュ〉
箕面市坊島3-18-2
営／9時～21時
定休日なし
P5台
072-735-7457
http://www.eonet.ne.jp/~go-to-english/




**MENU**
- 年会費・設備費……無料（テキスト購入も不要）
- 体験レッスン……1,500円（新規のみ）
- マンツーマンレッスン（1回30分）……2,800円／回
- グループレッスン（1回40分、月4回、3～5名）……7,000円／月
- Toddler's class(1回30分、月4回、6名まで）……5,500円／月
  ※1歳～幼稚園児限定

**特 典**
「シティライフを見た」で、
- 入会金……5,000円→半額（2月末まで）

**年中～小学6年生 個別 英語教室**

## 少人数制で4技能試験にも対応する 子ども英語教室

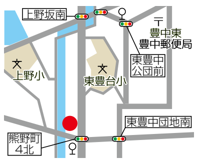
「できた！」の喜びが体験でき、子どもの好奇心を引き出す

いつからどんなレベルからでも始められる「レプトン上野東教室」。英語は習熟度にバラつきが出やすいが、レプトンなら少人数&自立学習なのでつまずいた箇所も自分のペースで楽しく意欲的に学習でき、好きなだけ頑張れる。同教室では今後、高校・大学入試でも主流になるコミュニケーション英語を身に付けるべく「聞く」「話す」「読む」「書く」の4技能をすべてマスターしてTOEIC®に対応できる英語力を身に付けていく。女性チューターが優しくフォローするので、いつでもどのレベルからでも安心して始められる。まずは無料体験レッスンに参加してみて。

**説明会&無料体験開催**
2/1（金）～3/30（土）毎日開催 ※日・祝除く
平日は16時～、17時～。土曜は10時～、13時～。
各回1時間程度。申込は電話にて。

**授業料** ● 週2回（1回60分）で12,000円（税別）
※塾生価格は10,000円（税別）とお得に。詳しくは教室まで。曜日は自由に選べる。週回数応相談。

豊中青藍塾
**Lepton 上野東教室**
豊中市東豊中町6-1-2
豊中大成ビル2F
営／10時～22時（日曜休み※TEL可）
06-6842-2236
レプトン上野東 で検索




入会特別キャンペーン
（2/1～3/31、先着10名）
- 授業料1ヵ月分無料
- 新規ご入会でLeptonオリジナルグッズプレゼント

さらに、2月28日までにご入会の方は入会費無料

## 短期留学 サマースクール

# 夏休みに安心して参加できる英語留学 シンガポールで貴重な体験をしよう

小・中学生のうちに世界にはいろいろな人達がいることを実感することで将来への選択肢を増やせるはず。今しかできない経験をこの機会に！

この方に聞きました

トゥインクルイングリッシュ代表 小野千絵さん

自身も大学時代に留学を経験したトゥインクルイングリッシュの小野さん。「イギリスでは大学に入学して、授業もレポートも英語でやりがいがありました。何より良かったのはヨーロッパをはじめ様々な国の学生とふれ合えたことです。その国の文化や考え方などたくさんの刺激を受けました」と語る。

そんな小野さんが企画したのが、夏休みにシンガポールで行われるサマースクール「キャンプアジア」への短期留学。小学3年生から中学生まで参加でき、英語クラスのほか、クッキングやサイエンス、アートなど、自分の好きなプログラムに入って、様々な国の子どもたちと一緒に楽しめる。しかもどのプログラムもプロの講師に習ったりと本格的だ。「英語は苦手だけど、絵は大好きで楽しかった！先生の説明で分からないところは周りの子が教えてくれたりしてすぐに友達になれた。自分の絵を描く授業のときに目の色を青く描く子がいてびっくりした」（昨年アートクラスに参加の女の子の声）と多くのことを吸収した貴重な経験だったようだ。留学専門のエージェントが添乗員として同行し、小野さんが引率するので安心。夏休みに貴重な体験をすることで、子どもの未来が大きく広がるはずだ。

アメリカやヨーロッパ、アジアなど多国籍の人々が暮らすシンガポールだからこそ、参加する子どもたちも多国籍。いろんな言語が飛び交うなか、英語や時にはジェスチャーでコミュニケーションをとる。

**【スケジュール】**

**7/21（日）** 関西国際空港発→シンガポール空港着→滞在先の学校寮へ

**7/22（月）～7/26（金）**
9時～15時　Camp Asiaプログラム
（レアルマドリードの選手によるサッカー体験、クッキング、サイエンス、アート、英語クラスなど）
19時半～21時　ナイトプログラム
（映画鑑賞、クイズ大会、ビンゴ大会など）

**7/27（土）** シンガポール市内観光

**7/28（日）** シンガポール空港発→関西国際空港着

ココがPoint

①人気のサマースクールに参加
有名で伝統のあるスタンフォード大学のシンガポールにあるインターナショナルスクールだからこその充実の内容。在学生のほか、夏休みを利用して世界各国から参加者が集まる。

② 参加費は飛行機代、食費、プログラム費すべてを含んで324,000円。キャンプがはじまるまでに、インターネットを使っての英語レッスンも受けられる（参加費に含む）。

気軽に参加してみよう **Check**

### サマースクール説明会

**日時：3月24日（日）10時～**
**場所：阪急北千里駅 Dios1番館内 会議室**
詳細はホームページを参照
※予約優先。当日参加も歓迎!

子供英会話教室
### トゥインクルイングリッシュ
豊中市・箕面市で開講中。2019年度クラス（4月スタート）の募集要項の詳細はホームページで!
サマースクールの予約・問合せは下記まで
**050-5532-6464**
**https://www.twinkle-english.com**
**協力: ウィンテック留学センター**
**https://www.wintechjapan.com**

---

## 英会話・速読

# 英会話+速読+英語実践ゲーム 児童基本コース（120分）が人気

ユニークな教材と丁寧な指導で自然な英語をマスター!

1歳からのBabyBox（1レッスン1,100円）と2歳半からのプレ幼児は親子で楽しむ英語育脳空間。児童コース（幼～高）は、外国人・日本人講師のチーム指導で、独自のSV方式を用い、英語脳を育成する。お勧めの基本コースは能力開発の速読と楽しい英語実践ゲーム（中・高は英語速読）を加えた充実の120分授業。大人はone-to-one（英会話・TOEIC・英検）とグループ英会話のコースを選択可能。無料体験レッスン受付中。まずはお問合せを!

英語の歌やビルドアップ（ゲーム）が楽しい!

心奈ちゃん（小2）
愛奈ちゃん（年少）
二人のママ優子さん

**保護者にQ&A**

**● レッスンの様子はどうですか?**

ネイティブの先生は歌やゲーム、日本人の先生は文法を教えてくださるので、メリハリがあって70分間集中できています。頑張った人は"ごぼうびカード"が貰えて、「次は私!」と良い刺激になっているようです。

**● 通いだして娘さんに変化はありますか?**

娘は恥ずかしがり屋で、人前で話すのが苦手ですが、発表の時間はお友だちが励ましてくれます。先生も褒めてくれるので、本人も自信がついてきたようです。

**● 家での学習はどうされていますか?**

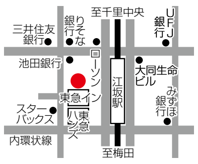
宿題は前もって内容がわかるようになっているので、私でも教えられますし、家での教え方を先生に聞けば、丁寧にアドバイスしてくださいます。手厚いサポートがありがたいです。

**MENU**
**お得な家族割引有り**
- 英会話（子ども）……………………… 7,000円/月～
- 基本コース（速読/英語速読・英会話）12,000円/月～
- BabyBox（1歳～）……………………1,100円/回
- One-to-One（1対1、20回）…………… 99,000円
- 英検コース（ネット活用・併用割引有）　7,500円/月

**特 典**　この記事持参で
**入学金3,000円OFF**（2月末まで）

### KGC国際外語センター KGCあすなろ学院/速読教室

吹田市豊津9-44
ハートランド江坂7F
（江坂駅1分・東急ハンズ北隣り）
**06-6378-4411**
http://www.kokusai-gaigo.com/




---

## 英会話スクール

# 楽しく学びぐんぐん伸びるレッスンで 気づけば英語大好きっ子に

（上）1歳半～始められ、担任制なので 一人ひとりをしっかり見てフォローしてくれる。

「家でも英語で歌ったり、性格も積極的になりました!」と子どもの変化に、保護者満足度も非常に高い同スクール。「英会話コース」はベビー（1歳半～）から大人まであり、担任制なので楽しみながら英語が学べ、講師と生徒のコミュニケーションが密に。アクティビティや歌を通して楽しく会話力を育み、フォニックスや英文法も重視し"聞く・話す・読む・書く"の英語4技能を総合的に伸ばしてくれる。話題の6時間サタデーインターナショナルコース（千里中央校、天王寺校）が人気!3ヶ月に1度、英語スピーチや劇、歌などの参観や、校外学習体験などもある。月謝制・便利な振替レッスンで無理なく続けられるのも嬉しい。まずは無料体験レッスンへ。

**Check**

**2019年度生 募集中!**（千里中央校・天王寺）
※定員になり次第締め切り

● サタデーインターナショナルコース
〈土曜日9時半～15時半まで〉
ジュニアクラス　年中～小学2年生
シニアクラス　小学1年～6年生

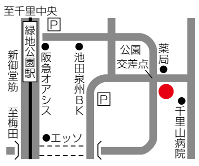
● プリスクールコース
木曜：10時半～13時　土曜：9時半～12時
対象：2歳半～年少

**特 典**
「シティライフを見た」で
1、入会金15,000円（税別）→**全額免除**
体験レッスン後即日入会のみ
※即日入会以外は**50%OFF**
2、ペア割（兄弟・家族・友達、2名以上同時入会）→
**2019年度教材費100%OFF**
※体験予約時に要申請
3、**スクールバック**（小学6年生まで）**プレゼント**
4、**入会セットプレゼント**
5、**体験レッスン初回無料**
※サタデーインターナショナルコースは特典1、4のみ
※各特典利用は、レッスンを3か月以上継続される方に限る（2月末まで）

**バスもあって大助かり!**
**対象年齢:年少～中学生**
（一部教室により異なる）
**送迎エリア:吹田市、豊中市、箕面市、茨木市の当校指定地域**
※対象地域の詳細については、当校HPを要確認。

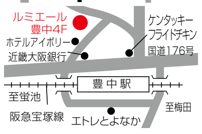
### イングリッシュワールド
[姉妹校]高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校
**http://english-w.jp**
英検、英検Jr. 受験準会場認定校

**[ 緑地公園校 ]**
豊中市東寺内町5-38
緑地東タハシハイツ
受／11時～19時（土曜:10時～18時）
月・日・祝定休
**06-6338-5554**




**[ 千里中央校 ]**
豊中市新千里東町1-1-5
大阪モノレール千里中央ビル6F
受／10時～21時（月曜:13時～21時、土曜10時～18時）
日・祝定休
**06-6833-0507**

**[ 豊中校 ]**
豊中市本町3-1-57 ルミエール豊中4F
受／11時～19時（土曜:10時～18時）
月・日・祝定休
**06-6858-5571**




---

## キッズ英会話（3歳～12歳）

# あの週3回の「Eatbee」が 待望のライトコース（週2回）を開設

Eatbee歴3年の子ども達は、初対面の外国人と45分間会話し続けることもできるとか。同スクールに通う生徒の学習半年後、1年後、2年後の成果を全てビデオで見せてくれるのは、本当に「成果」が出ているから。生徒全員を伸ばす本気のカリキュラムだから、保護者の満足度が高いことにもうなずける。さらに今までは週3回コースだけだった同スクールに、待望の「少しゆっくり、だけどしっかり」の週2回コースが新たに開設。申し込みはお早めに。まずは、自身の目で確かめて！

**Eatbee**〈イート・ビー〉
吹田市五月が丘東13-13
ハタデン亥の子谷ビルD号
P5台
**06-7897-8608**

---

## 英語幼保園

# ネイティブ並の英語力が求められる新大学入試 幼少期からの英語環境が決め手になる時代

高い英語能力も、幼少期から楽しみながら英語に接する環境づくりから始まる。

文部科学省が進める「大学入試改革」。中でも英語の試験が大きく変化する。改革は2020年度から始まり、2024年度からは国際社会で通用するよう、聞く・読む・話す・書く、の4技能が重視され、「ケンブリッジ英語検定」など民間資格・検定試験へ完全移行。特に「話す」能力は受験前の1、2年で身につけるのは難しく、能力を伸ばすにはグローバルヴィレッジのような英語環境を幼少期から与えることが望ましい。さらに同校は、関西で数少ないケンブリッジ国際児童英検認定校。子どもの英語能力を大きく伸ばしてくれる。

### グローバルヴィレッジ インターナショナルプリスクール

**千里山田校**　吹田市津雲台7-4　06-6831-8996
**千 里 丘 校**　吹田市長野東3-15　06-6878-6874
**高槻茨木校**　高槻市宮田町3-4-10　072-694-6000
http://www.global-edu.jp

園の様子はブログで

---


From CityLife

**CityLife 読者モデル募集中**

情報紙CityLifeでは、グルメ・美容・レジャーなど読者モデルとして実際に体験していただける方を募集しています。ご応募お待ちしております。

**応募方法**
下記URLかQRコードよりエントリーください。
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。
https://goo.gl/WE7u31

第8回

子育てをがんばるママのためのHappyイベント

# 2.21 thu Mam Festa（マムフェスタ）

入場無料 ※雨天決行

in ホテル阪急エキスポパーク　2/21（木）10:00～15:30

子育てや美容、食など、ママたちが日ごろ気になっていることを体験できるセミナーやワークショップが勢揃い！
毎日、育児や家事に追われ、自分の時間がなかなか持てないママも大丈夫！お子様連れで楽しめるイベントです。

ホテル阪急エキスポパーク 本館B1・本館2F（吹田市千里万博公園1-5）
主催：City Life　お問い合わせ：TEL.06-6338-0640（平日10時～17時 マムフェスタ担当）

大阪モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ
駐車料金：割引サービスあり。駐車券を会場までご持参ください。

なるべく公共交通機関でお越しください。

## pick up 1 情報感度の高い子育てママにぴったりのセミナーやブースがもりだくさん！

子育て中のママが知っておくと役立つ教育や保険などのセミナーに体験・相談ブース、お子様も楽しめる手作りワークショップなどが勢揃い。詳細は下段や左ページを確認しよう。

## pick up 2 来場者プレゼントも多数！

### カルビーの新商品「えだまりこ＆とうもりこ」をセットでプレゼント

入場時に受付ブースで手に入れよう。

先着700名様

### 賞品がもれなく当たる！ スタンプラリーに参加しよう

セミナーや体験・相談ブース、ワークショップに３つ以上参加すると、スタンプラリーに参加できる！

賞品例
- 商品券1万円分
- 阪急阪神第一ホテルグループ共通ご利用券
- チーズケーキなどのスイーツ
- スイーツパラダイス ファクトリーペアお食事券
- 知育グッズ

ほか多数ご用意しています。
※受付でスタンプラリー用紙をもらい、参加方法などを確認してください
※賞品は抽選となります

### 来場者全員にプレゼント！

「お弁当袋になっちゃう!!ランチクロス」を大人ひとりにつき1枚プレゼント。

## 参加無料 セミナー・体験会 本館2F

※参加は事前申し込みの方が優先です。定員になり次第、受付終了となります。 マムフェスタ で検索 応募フォーム▶
※複数受講OKです。※一部材料費が必要です。

### ROOM 月光1 10:30～11:30

#### 初めて英語にふれてみよう！ 親子体験レッスン

Mr.EIGO ENGLISH LAB.

「英語のスクールって何をするの？」「うちの子はついていける？」そんな保護者の方へ！普段のレッスンで行う、英語でクラフト作りにチャレンジしましょう。ママも知らない新しいお子さんの一面に出会えるはず。

講師
ギャビン先生
英会話教室やインターナショナルスクールなど、大阪在籍10年以上英語教育に携わっている。2児のパパで好物はお好み焼き。

### ROOM 月光2 10:30～11:30

#### 文武両道子育てのすすめ！ ～将来役立つ"根っこ"の作り方～

日本ベビーコーチング協会

0歳から幼稚園入園前に向けてご家庭でできる心・身体・脳の鍛え方を学んでみませんか。お子様の自己肯定感はこの時期の親子の関わりがとても重要です。将来、どんなことにチャレンジするとしても役立つこの時期にできる"根っこ作り"について日本ベビーコーチング協会浦部が赤ちゃんやママの身体作りのプロ落田先生をゲストにお迎えしてヒントをお話します！※0～3歳のお子さまの保護者様対象

講師
浦部 順子さん
（株）UKK代表取締役/日本ベビーコーチング協会理事/輝和美こどもクラブ理事　コーチングや交流分析を専門に講演・コンサル・コーチ・カウンセリング等でも活躍中。ゲスト：落田順子さん　リトルプレア主宰／WARAリズム普及委員会　ベビー体感リズム講座やベビー知育講座も開催し活躍中。

### ROOM いちょう 10:30～11:30

#### 初心者も安心！ 賢いママのためのマネーセミナー

あさひ・フィナンシャル・コンサルティング

教育資金&じぶん年金の作り方をどこよりもわかりやすく公開。子どもと自分の将来の為にお金について改めて考えてみませんか。保険を使わず、手堅く有利な解決策を知る事ができます。

講師 同社代表
成田周平さん
金融業界29年。りそな銀行、外資系証券と保険会社でマネージャーを勤めた。豊富な知識と経験を活かしたセミナーと個別相談は、年間約950件と大好評。セミナーの満足度もほぼ100%。

### ROOM 月光1 11:45～12:45

#### レッスン体験＆講座 「幼児期が運動能力に重要なワケ」

忍者ナイン 茨木・豊中・箕面・池田ラボ

2歳から小学3年生の運動教室『忍者ナイン』。セミナー前半は先生と『忍者ナイン』レッスンを楽しもう！後半は保護者様向け講座。幼児期こそ将来の運動能力に重要な理由や、運動で身に付く非認知能力の必要性をお話しします。

講師
『忍者ナイン』チーフインストラクター
平塚 義孝さん
高等学校勤務後、体育教室・剣道教室で1000人以上の子ども達を指導。教育モットーは「信じること。みんなやればできる！」。子ども達のチャレンジを応援します。

### ROOM 月光2 11:45～12:45

#### 「待てない！聞けない！座れない！」 ～乳幼児期にできること～

ドリスポキッズ

今の子ども達の多くは、昔の子ども達と違い「スキル」や「知識」を受取れるカラダになっていません。「できない」→「やらない」になってしまっているため、いくら素晴らしい知識や教育に出会ってもちゃんと自分のものにできない子が多いんです。乳幼児期からの運動学習や運動刺激が子どもたちの人生にどう影響していくのか？そして改善するには何が必要なのかをお話しします。

講師
堀上 智生さん
ドリスポキッズ代表/子ども運動アドバイザー/日本コアコンディショニング協会認定講師　日本スポーツ協会公認でジュニアスポーツ指導員をつとめるなど実績豊富。

### ROOM いちょう 11:45～12:45

#### 子育てママの賢いハッピーマネー術 ～人生3大資金とは？～

ライフプラザパートナーズ

人生には、様々なお金が必要となりますが、人生の3大資金をご存知でしょうか？必ず必要になるお金のことを把握して、早めの準備をしましょう。一生にかかるお金の話を分かりやすくお伝えしますので、将来を見据えた家計シミュレーションにお役立てください！

講師
ファイナンシャルプランナー
豊福 勝彦さん
これまで約1,500世帯の相談を受け、資産形成・ライフプランのお手伝いをさせていただく。子育てマネーアドバイザー、住宅ローンアドバイザーなど様々な資格も持つベテランFP。

### ROOM 月光1 13:00～14:00

#### 親子で作ってみよう！ アイシングクッキー体験

プロフーズ 大阪箕面店

アイシングクッキーの基本的な作り方やコツをお教えしながら、実際にアイシングでクッキーにデコレーションをしていただきます。ぜひ楽しいお時間をお過ごしください。大人の方だけの参加も歓迎です。1組5個のクッキーにアイシングしていただきます。
材料費：300円 先着30組 ※要事前予約

講師
岡本 英子さん
兵庫県の洋菓子店、阪急インターナショナル勤務後、単身フランスへ。パリの洋菓子店『シュクレ・カカオ』にて研鑽を積み、現在箕面船場にてお菓子教室『emma』主宰。

### ROOM 月光2 13:00～14:00

#### 意外と知らない 教育費の貯め方、落とし穴

ほけんのぜんぶ

ただ単に児童手当を貯金していませんか？学資保険なんて必要ない！？セミナーでは、意外と知られていない教育費の貯め方、落とし穴を解説。「いつまでに、どうやって、いくら貯める」をきちんと知ることから始めましょう！

講師
荻野 樹さん
「かかわる全てのファミリーを幸せに」をモットーに、日々マネーセミナーや個別相談を実施。丁寧で親身な対応で、多くの方が信頼を寄せる。

### ROOM いちょう 13:00～14:00

#### 教育資金を貯める前にやるべきこと 生命保険の見直し方法教えます！

ファイナンシャルプランナー

お子様が誕生するとまず考えるのが、教育資金という方が多いのではないでしょうか？でも、その前にやっておきたいのが、生命保険の見直し。ご主人様や奥様に、もしものことがあった場合をしっかり考えないといけません。そんな大切なお話をいたします。

講師
賀集一弥さん
2級FP技能士、（一社）終活カウンセラー協会理事、公的保険アドバイザー

### ROOM 月光1 14:15～15:15

#### 教育費のマル秘貯金方法

ファミリー専門ファイナンシャルプランナー

教育費を貯めるには学資保険？貯金？こんな悩みを持つ小学生未満のお子様がいるママは必見！ご家庭の無駄を無くして「無理なく無駄なく」教育費が貯まる方法をお伝えします！その饒舌な語り口調は「おもしろくてわかりやすい」と大好評！

講師
岡本 哲治さん
普段は社内ファイナンシャルプランナーの育成、指導を行いながら全国各地でマネーセミナー、相続セミナーを100回以上開催しています。相続診断士・公的保険アドバイザー

### ROOM 月光2 14:15～15:15

#### コレだけは押さえておきたい 賢い保険のつくり方

ほけんのぜんぶ

パパの保険の内容しっかり把握していますか？今回のセミナーでは、「これだけ解れば保険の全容がつかめる！家族の保険の作り方」を分かりやすく解説。ついつい後回しになりがちな保険の事をせっかくの機会なので一緒に考えましょう。

講師
冨ケ原 篤さん
外資系生命保険会社にてキャリアを積み、家庭の保障、相続、贈与対策などを経験。9歳、5歳の男の子の父親として日々奮闘中。

### ROOM いちょう 14:15～15:15

#### 学資保険まるわかり講座

ソニー生命保険株式会社

子どもの未来のために必要なお金って？賢い貯蓄の方法って？学資保険って本当に必要なの？本当に値打ちを分かって貰えるママだけに、こっそりと分かりやす～くお教えします。
SL18-1520-0133

講師
ライフ プランナー
佐伯 忠史さん
NPO法人ファザーリング・ジャパン関西メンバー。育児助成金白書認定イクハクスクールティーチャー。自治体主催のパパスクールで講師も務める先輩パパとして活躍中！

# 小さなお子様と一緒に楽しめる!

## 世界一長い?らくがきキャンバス 本館B1F ホワイエ

※写真はイメージです。

## 赤ちゃん ハイハイレース 本館2F 星雲 11時～12時

参加条件 ハイハイができる1歳前後の赤ちゃん。事前予約制、先着35名。応募状況によっては当日参加もOK!
一等賞にはオリジナル王冠プレゼント!

応募締切 2/14(木)まで
お申込みは下記応募フォームより

## 大募集! 寝相アート 展示は本館B1F ホワイエ

お子さんの寝相アートを大募集。応募写真は会場で展示されます。編集部が選ぶ優秀賞の方には、商品券をプレゼント。

プレゼント内容
- 最優秀賞(1名) 商品券2,000円分
- 優秀賞(4名) 商品券1,000円分

応募締切 2/14(木)までお申込みは右記応募フォームより

## 豪華!吉徳の七段ひな人形が登場 本館B1F オービットホール

江戸で最古の人形店、吉徳大光 大阪店から「七段十五人飾り」や、いろいろなイベントで大好評のダースベイダー武者人形が登場する。ひな人形との記念撮影も!

※人形は変更する場合あり。

## はみがきキッズダンスステージ 本館B1F オービットホール内特設ステージ

はみがきうさぎと一緒にLet's dance! ショーを見た後にアンケートに答えて、素敵なプレゼントをGetしよう!

開催時間
10:30～、11:30～
12:30～
各回先着30組
参加無料

## miniパンマルシェ 本館B1F オービットホール

「和三盆のプレミアム食パン」が人気のC's terrace(シーズテラス)や、無添加の食パン専門店「食パン工房春日」などが出店!お土産にしても喜ばれるはず。イートインスペースもあるので、ひと休憩にも是非ご利用ください。

C's terrace
食パン工房春日

## ホテルグルメ 本館2F 星雲フードコート

和洋のお食事とドリンクメニューをご準備しています。

Workshop・Consultation

# ワークショップ・体験に参加しよう

本館B1F オービットホール

英会話やベビーマッサージ、美容などを楽しく体験したり、保険の気になることを相談できたり、わくわくがいっぱい!
事前受付は不要です。当日受付のみ。

※体験やワークショップは待ち時間の発生が予想されます。お時間に余裕をもってお越しください。
※体験内容によって参加費・材料費が必要になります。
※イベントの内容は予告なく変更される場合がございます。※写真はいずれもイメージです。

### ▶レザークラフト体験

｜ワークショップ｜ Mifuku Leather Works

穴の空いた革を縫うだけの簡単レザークラフトキット「差込タイプがま口」。革の色はレッド・キャメル・チョコ・ブラウン・グリーン・グレー・ブラックをご用意。

### ▶ハーバリウム手作り体験

｜ワークショップ｜ *branchu*

着色していないドライフラワーをメインに使用し、自然の色を楽しめるハーバリウムを作りましょう。

### ▶オリジナルキーリール手作り体験

｜ワークショップ｜ window peach

子どもから大人まで大人気のキーリール。自分だけのオリジナルキーリールを作ろう。

### ▶素敵な笑顔を絵にしよう

｜似顔絵｜ Smile・Spot

色紙カラー描き
1人につき500円
※所要時間 15分～

### ▶布小物販売

｜物販｜ Reco liberty art&museum

『毎日の子育てをHAPPYに!』をテーマに、イギリスのリバティプリントのラミネート生地で、ママが毎日使って、便利なもの、楽しくなるような「ポーチ」や「バッグ」「カードケース」等を作っています。

### ▶セレクト品販売

｜物販｜ unplus -アンプリュ-

unplus-アンプリュ-は国内外からセレクトした子ども服にスマイルスリッポン・ヘアアクセサリーなどハンドメイド服飾雑貨を販売します。

### ▶木工雑貨・インテリア販売

｜物販｜ 木工雑貨tonton

自然な木目が大好きなので、木の風合いが生きるよう作品を作っています。アンティーク加工や木のパッチワークなどでより温もりを出すデザインを得意とし、主婦目線で生活に役立つ雑貨作りをしています。

### ▶木や布の知育おもちゃ販売

｜知育｜ UKK スマイルキッズ

幼児教室の講師たちが〈どれも必ず"理由"がある〉をコンセプトに選んだおもちゃが勢揃い。当日は、知育玩具アドバイザーがご相談を承ります。ちょっとしたプレゼントに最適なおもちゃ雑貨もご用意いたしております。

### ▶プロフーズ人気商品の試食

｜試食｜ プロフーズ 大阪箕面店

プロフーズで人気の「もちもちドーナッツキット」の試食を行います。他にもお子様と楽しく作れるお菓子作りキットも多数ご用意しています。また当日ブースでLINE@登録いただくと北海道パンケーキミックス粉をプレゼント(先着200名様)

### ▶ハンドエステ体験

｜化粧品｜ ナリス化粧品

アドバイザーによる『角質ケア+イオン導入+温冷刺激+LED光エステ』のハンドエステを10分間で体験できるブースです。

### ▶ワンコインで変身メイク

｜美容｜ メナードフェイシャルサロンELLE〈エル〉

ベース作りから始まって眉スタイリング・フルメイクとプロのメイク技で素敵に変身しませんか?貴方のお肌の状態が分かる無料スキンケアチェックも。プチエステは1,500円。

### ▶叱らない、適期教育体験

｜子育て｜ 親子教室ベビーパーク

0～3歳期に必要な大脳生理学と発達心理学に基づいた遊びとは?ベビーパークは子どももママも成長できる親子教室。無料体験レッスン申込でもれなく教材が当たるガラガラ抽選会を実施します!

### ▶「ディズニーの英語システム」抽選会

World Family®

｜英語教材｜ ワールド・ファミリー

ディズニーグッズがもれなくあたる抽選会を実施!ご希望の方には「ディズニーの英語システム」の楽しい無料サンプルもプレゼントいたします。

### ▶ホームステイ感覚で英語を身につけよう

｜英語教室｜ Mr.EIGO ENGLISH LAB.

日常的に英語を話すことで自然と身に付ける"えいご育"。「英語は何歳から始めればいい?」などママの疑問を解決!英国人の家へ遊びに来るみたいに、気軽におこしください。

### ▶ネイティブの先生と英語で遊ぼう

｜英語教室｜ 3C ENGLISH

ケンブリッジ大学認定有資格者でイギリス人国立大学の講師による英語教室。英語が初めてのお子様に大人気の"英語で図工"というイベントを季節ごとに開催。今回はその作品を使って先生とミニゲーム!先生のオリジナル教材でどの年齢のお子様も確実にレベルアップ。

### ▶お子様の発達についての相談会

the 0123 SED SCHOOL 朝霞台

｜子育て相談｜ アートチャイルドケアSEDスクール

周りと比べて言葉がゆっくり、集団生活の中で落ち着きがない等、お子さまの行動で気になる事はありませんか?専門支援に携わるスクール職員にご相談してみませんか。手作りおもちゃで遊べるキッズスペース有。ぜひお立ち寄り下さい!

### ▶運動って楽しい!2歳からの運動体験

｜運動教室｜ 忍者ナイン 茨木・豊中・箕面・池田ラボ

2歳から小学3年生までの子どもたち向けに、「走・跳・投・打・蹴・組・捕・リズム・バランス」の9つの運動動作を指導する『忍者ナイン』(北摂に7教室)。初めて手にするような道具を使って、忍者風のジャージを着たインストラクターと、楽しい運動レッスンをプチ体験しよう!

### ▶知る人ぞ知る北摂ママさん御用達店

｜卸売&サプライストア｜ ジェット

子育て世代のお母さま方を価格でバックアップ!良いもの・本物をテーマに揃えられた子どもにやさしい商品をほんの一部ご紹介します!ぜひ、お子様たちに体験してもらってください!

### ▶安心・安全な地元野菜の試食販売

｜地産地消｜ JA大阪北部 農産物直売所

地元生産者が丹精込めて育てた新鮮で安全・安心なお野菜と、皆様をつなぐ農産物直売所が出張試食販売を行います。更にLINE登録でハズレ無しのガラガラ抽選会にチャレンジ!お気軽にお越しください!

### ▶キッズ英語相談会

｜英会話｜ ECC外語学院

2020年より学校での英語授業内容が変更されます。これからのお子様たちに真の英語力を身につけてもらうために必要なカリキュラムとは?各ECCで行うイベントも優先的にご案内します。

### ▶「こはい」で人気のコープ商品試食

｜食材宅配｜ コープこうべ

重い荷物を抱えて、お子様を連れてのお買物って結構大変…。コープの「こはい」で、そんな子育てママのお悩みを解決!当日は、人気のコープ商品のご試食のほか、宅配加入の方には素敵なプレゼントもご用意しています。

### ▶おやつも安心して食べられます

｜食材宅配｜ 生活協同組合コープ 自然派おおさか

お子さまにも安心!有機のりんご・にんじん、レモンのみで作られたジュースの試飲、発がん性のある化学調味料を使わないポテトチップスの試食を実施しています。

### ▶よどがわ生協人気商品を試食

｜食材宅配｜大阪よどがわ市民生活協同組合

よどがわ生協では子育てで忙しいご家庭や、地域の学童や保育施設にも、おやつや食材をお届けしています。イベントでは、人気商品の試飲試食を実施。当日生協のご加入で、「マムフェスタ限定 コープ商品詰め合わせセット」をプレゼントいたします。

### ▶なりきりキッズ歯医者さん撮影会

｜歯科｜ 医療法人スマイルプラン(歯科)

キッズ用白衣を着てのなりきりフォト撮影&カレンダープレゼントを行います(参加無料)。また、アンケートコーナーも実施します!

### ▶踏み間違い時サポートブレーキ体験イベント

｜車｜ ネッツトヨタニューリー北大阪

駐車スペースでは、頻繁にアクセルとブレーキを操作します。だからあわてて踏み間違えてしまう可能性も。トヨタの「サポカー」は、計8個のセンサーで前と後ろをしっかり検知。トヨタ最新の予防安全技術を、マムフェスタの会場で体験いただきます。

### ▶学資保険と、子育てライフプランのご相談

｜家計・貯蓄｜ ソニー生命保険株式会社

子育てにこれからどれだけのお金がかかるかご存知ですか?理想のライフプラン作りのお手伝いをご案内。アンケートにお答えの方には、有名書家による手形アートをプレゼント!
SL17-1520-0156

### ▶無料血管年齢チェック&無料保険相談

｜保険｜ オリックス生命

1分で計測できる!あなたの血管年齢を測ってみませんか?アンケートにお答えの方には、粗品プレゼントもございます!

### ▶無料保険相談&マネープランニング

｜保険｜ ライフプラザパートナーズ

無料保険相談 or アンケート記入でホテル特製の焼菓子をプレゼント!
※写真はイメージです。

### ▶消費税UPの今こそ、保険の見直しで支出減

｜保険｜ ほけんのぜんぶ

消費税増税も間近なこのタイミングで、節約・貯蓄のための情報収集してみませんか?簡単なお金・保険のアンケートでノベルティプレゼントも実施します。ぜひ、気軽にお立ち寄りください。

### ▶教育費の「マル秘」貯金方法!

｜保険｜ ファミリー専門ファイナンシャルプランナー

教育費、生活費、住宅ローンの返済等々…日々のやりくりが大変なママに朗報!プロがしている「今の生活水準を変えずに」簡単に貯金ができる方法を大公開!

### ▶教育と老後資金を賢く貯める情報

｜貯蓄｜ あさひ・フィナンシャル・コンサルティング

マネー初心者向けに、富裕層がヒミツにしている「教育と老後資金を賢く貯める情報」をお話します。お気軽にお越しください。アンケートにお答えいただいた方には、3点文具セットをプレゼント。

JA OSAKA HOKUBU

私たちが
行ってきました

地元のおいしいが集まる

# JA大阪北部 農産物直売所

## 地域の生産者と消費者を繋げる

箕面、豊中、池田、豊能、能勢の地元農家が作った農畜産物を販売するJA大阪北部農産物直売所。農産物は全て、誰が、どんな風に栽培したかという栽培履歴をJAが管理しているので安全・安心。時には生産者自身が販売するイベントも開催され、こだわりの栽培・製造方法やおすすめレシピを直接教えてもらえる。生産者の顔が見える直売所で、地元の"おいしい"を手に入れよう。

樫元さん
ファミリー

今日は新鮮な食材を求めて、樫本さんは、おじいちゃん、おばあちゃん、お子さんの莉那ちゃんと一緒に買い物へ。

## 新鮮食材が並ぶ直売所

### A 毎朝並ぶ、地元の新鮮野菜

店頭に並ぶ野菜や果物はどれも新鮮で、中には採れたばかりの「今朝採れ野菜」も。適期に収穫しているので、栄養もおいしさもピーク。地元野菜を一番良い時期に味わえる。売り場には、「野菜ソムリエ」や「食育ソムリエ」の資格を取得したスタッフが在中。「野菜の上手な選び方やおいしい食べ方など聞いてみたいですね」と樫元さん。

入り口すぐに広がるのはオススメコーナー。さまざまなオススメ品が日替わりで並ぶ。

### B 好みのお米を、好みの精米歩合で

豊能や能勢など、豊かな自然の中で栽培された3種のお米を、1kgから量り売りするお米コーナー。1〜2分づきから上白米まで、その場で11段階に精米してもらえて、量も精米歩合も家族好みに調節できる。精米したての格別な香りや風味を楽しんで。

試食やお米すくい取りイベントが開催されることもあり、小さいお子さんにも人気のコーナーだ。

### C 地元で作った特産加工品も充実

地元の生産者団体が独自製法で作った味噌や納豆、漬物などの加工品も豊富。ほとんどが無添加で体に安心な材料で作られている。また、本場のみかんジュースや梅ジャムなど、和歌山県の特産品が並ぶJA紀南コーナーや、佃煮や乾燥ワカメなど水産加工品が並ぶ大阪府漁連コーナー、箕面の人気者ゆずるくんコーナーなど、コラボ商品も多彩。

能勢養鶏組合の新鮮な「地卵」販売コーナー。

### D 旨味じっくり 老舗の地酒

地酒コーナーでは、老舗の地酒である「秋鹿」や「呉春」などのお酒を扱っている。蔵元自ら栽培した「山田錦」を100%使用した「秋鹿」や、猪名川の清水を仕込み水として用いた「呉春」など名だたる銘酒が並ぶ。「こだわりの製法から生まれた旨みと香りをじっくり味わいたいですね」とおじいちゃん。

JA OSAKA HOKUBU

# 地元のおいしいを届ける生産者の声

直売所に並ぶ野菜が新鮮でおいしいのはなぜか。
野菜づくりへの想いやこだわりを地元農家の方々にインタビュー。

## 手間を惜しまずつくる豊能町の特産品

〈豊能町〉
大上 春之さん

元々は会社勤めをされていた大上さん。それまでは仕事の合間に野菜づくりをしていたが、退社されてからは、高山ごぼうや高山真菜といった豊能町の伝統野菜を本格的に手がけるように。「今では手がける農家が少なくなってきましたが、地元の特産品なので続けていければと思っています」。

2月中旬までは長芋の収穫。長芋の栽培に欠かせないのは土づくり。「高山ごぼうを育てている地質を活かして、柔らかく有機質がたっぷり詰まった良質な土を作っています」。収穫時には重機を使用し、2mの穴を掘る大仕事。「特に長芋は手間がかかるので大変ですが、地元の美味しさを届けていければいいですね」と大上さんは笑顔で話す。

高山真菜の畑。「今年は温暖な日が続いたので大きくなりました」。

(上)良い土づくりに欠かせない肥料。「化学肥料ではどうしても育ちが悪くなるので、近くの乗馬クラブから仕入れてきます」。
(下)「粘りの強さがうちの長芋の特徴です」。

## 現場にいた経験から安全・安心なものを届けたい

〈豊中市〉
荒木 和男さん

7年前からハウスでイチゴとトマトを栽培する荒木さん。長年スーパーの青果売場で責任者を務めていたこともあり「鮮度に気を配っています。安全・安心なものを食べてほしい」と、農薬は栽培期間中不使用。規模は小さいながら、食べる人のことを考えた品質を追求している。

(上)ヨーグルトなどの発酵食品をブレンドした自家製肥料を使うなど、日々良いものを作るために試行錯誤する
(下)90歳を過ぎて農業に携わる、父の情熱を見て継ぐことを決心。「農業はやればやるほど奥が深い」とも

農家を始める前には、仕事をしながら観光農園に飛び込み、約1年半修業をした勉強家。「イチゴはおいCベリー、ミニトマトはアイコを栽培しています」。

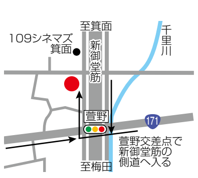
## 能勢町田尻ならではの味を多彩な加工品で召し上がれ

〈能勢町〉
農事組合法人 田尻農産

豊かな自然に囲まれた能勢町・田尻地域を拠点に、地元の組合員が育てた農作物や加工品などを販売する直売所「よっといで田尻」を運営する田尻農産。店舗併設の加工場では、地元の奥様たちが丹精込めて季節の様々な加工品を手づくりしている。なかでも、大阪産(もん)認定の、糀から手作りする糀2倍味噌や柚子を使ったシロップやジャムが好評。「子どもでも安心して食べられるよう、合成着色料や化学調味料を一切使用せず、安心・安全に味わえるものばかりですよ」。

(左)濃縮タイプのゆずシロップは、ブランデーやウイスキーにおすすめ。
(右)甘めの味噌で味噌汁はもちろん、お餅にのせてもおいしい。

JA大阪北部
農産物直売所
箕面市萱野2-6-13
営／10時半～15時 水曜定休
072-749-3818
http://www.ja-osakahokubu.or.jp




JA共済の地域貢献活動
農業のために 地域のために 明日のために

いろんなイベントやコンテンツを発信

### 「JA大阪北部 農産物直売所」は2月で1周年！

**毎週月曜日は「お米の日」**
お米の特売日を実施。2月の開催は4日(月)・11日(月祝)・18日(月)・25日(月)

**Mam Festaに出展決定**
2月21日(木)開催「Mam Festa in ホテル阪急エキスポパーク」に農産物直売所が新鮮な野菜を出張販売！(詳細はp8,9で)

**「滝ノ道ゆずる」が来店**
2月16日(土)・17日(日)に「滝ノ道ゆずる」が来店！
記念撮影ができる！(10時半～昼頃まで)

**料理レシピサイト「Nadia」とのコラボ企画**
「Nadia」とタッグを組み地産地消をPRする特設ページを開設。JA大阪北部産野菜を使ったオリジナルレシピも公開！

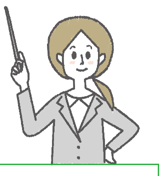
「Nadia」との特設ページは上記QRから！

シティライフ主催

日々の生活が“もっと”豊かになる

# プロから学ぶ「生活向上セミナー」

さまざまなジャンルで活躍するプロの方々から、
技術や知識を学ぶことができるセミナーを開催します。



**2/18(月) 10:00〜16:00**

**参加無料**
**複数受講歓迎**

## セミナー参加申し込みはこちら

**事前申し込みが優先です。**

**下記URLの応募フォームもしくはお電話で申し込みください。**

※各セミナーの状況によって、当日参加も可能です。　※事前申し込みをキャンセルされる場合は必ず前日までにご連絡ください。※同業者の情報収集、勧誘を目的とした参加はお断りします。

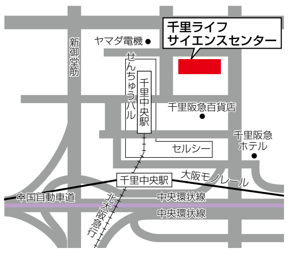
■応募フォーム　http://seikatsukoujyou.citylife-new.com

■お問合せ　TEL.06-6338-0640
（生活向上セミナー担当係まで）　※平日10時〜17時

プロから学ぶ生活向上セミナー　検索

応募フォーム

会　場　千里ライフサイエンスセンター6F
（豊中市新千里東町1-4-2）　北大阪急行千里中央駅下車すぐ



［千里ライフサイエンスセンター駐車料金］
最初の1時間 400円、以後30分毎200円 最大1,300円
［周辺駐車場のご案内］
タイムズLABI千里（10時〜22時）
1時間300円、以後30分150円、最大700円

## 2/18(月) セミナー一覧

セミナー室 A　／　セミナー室 B

### 10:00〜11:00

### 1 余計な費用をかけない「新しい終活スタイル」とは

あなたや家族がもしもの時、たくさんの費用をかける葬儀を望んでいますか。お寺が行う無償の葬儀や、安価で手厚い永代供養墓など、現代社会に合った最良の葬儀や供養、お墓の選び方があります。「こんなに省けるの？」と驚きのポイントを中心に詳しくお伝えします。

**講師　株式会社柳泉堂　代表　金山 順子**

必託コンシェルジュ認定、終活トータル・ガイドを取得。1495年開創の堺市にある寺院「月蔵寺 日月園」の新たなエンディングワークを樹立するなど活躍。

### 2 美容×仕事でキレイと収入UPが叶う！

「子育てが一段落したら働きたい」「手に職をつけて仕事に活かしたい」そんな想いを持ったことはありませんか？家庭との両立ができて、自分自身もキレイになれて、収入までアップ！そんな欲張りを叶える方法を、実例をもとにお話しします。

**講師　SR　SALON美容アドバイザー　原田 美沙**

エステやメイクアップインストラクターとして、サロンコンサルティングから立ち上げのサポートを行っています。

### 11:15〜12:15

### 3 女性限定！2019年、お金様に愛される為の脳トレ！

億り人になる！人生を変える！
考え方を変えるだけで、なりたい自分になれる！
気軽に始められる不動産投資のお話もあり！

**講師／株式会社エーイーピー　マネー&ライフアドバイザー 山田 雅恵**

不動産投資歴20年以上、FX、投資信託など多くの投資経験を持つ。自称漫談師。

### 4 警告！腰痛を治すのに腰を揉んではいけません

もし、あなたが腰痛を良くするために湿布、マッサージ、薬を3ヵ月以上続けても良くなっていないのなら、その方法で改善することは難しいです。「では、どうすればいいのか」を腰痛を100人以上改善した整体師がお伝えします。

**講師　回復整体　漣　前田 憲利**

腰痛の専門家として、メディアで全国の治療家から「凄腕先生10人」に選定。その評判から市内にとどまらず、京都、奈良からも通い続ける方もいる予約の取りにくい整体師。

### 12:30〜13:30

### 5 あなたも家族も助かる50歳からの介護・相続

事前の備えがとても大切な介護と相続、重要な対策は元気なうちにしか行えません。贈与・遺言・後見・税金など親がまだ元気という方にこそお聴きいただきたい内容です。参加者全員に講師の著書をプレゼント致します。

**メイン講師　鈴木和宏税理士事務所　代表 鈴木 和宏**

「もっと上手に財産移転を！生前贈与の基礎知識」など著書多数。大手書籍販売サイト売れ筋ランキング1位獲得。セミナーを精力的に行い、面白くて分かりやすい解説が大好評。

### 6 身体が変われば人生変わる！

皆さんは現状の身体で満足していますか？自分の健康と美の納得ラインを明確にし、将来の身体への投資を始めましょう。そのストレッチは間違っているかもしれません。自宅で誰でもできる簡単で正しいストレッチ、エクササイズを伝授します！

**講師　プライベートジムTSUBAME　野崎 和史**

長年スポーツクラブに従事し、昨年5月にプライベートジムを開業。一人ひとりの身体の悩みに対し、マンツーマンでトレーニング、サプリなどの指導を行っています。健康気圧マスターの資格所有。HP: https://www.kazusoccer0126.com/

### 13:45〜14:45

### 7 700万円損！？後悔しないための賢い家づくり勉強会

マイホーム購入は検討前の知識があるかないかで、700万円程度の差が生まれることもしばしば。「お家を建ててから後悔しないための事前チェックポイントとは？」「土地の見立て方」「お金の話」などなど最低限知っておいてほしいことをお話をします。

**株式会社ベターホーム　河村 信也**

長年、北摂エリアでの注文住宅において営業とコーディネーター、現場監督の三役で家づくりに1〜10までたずさわってきました。さまざまな視点から見てきたからこそわかる家づくりのポイントをお話します。

### 8 資産運用・家計に役立つゼロからの経済

「経済のことは分からない、分からなくても問題ない」そう思っていませんか。でも経済のことが分かると家計を円滑に回すのに役立ちます。また人生100年時代といわれる今、資産形成についてもしっかり自分で考えてみませんか。難しいと思われている日本経済新聞を、短時間で効率的に読むコツをお伝えします。男性も女性もお気軽にご参加ください！

【こんな方におすすめです】
経済に苦手意識がある方
家計のやりくりに追われている方
資産運用を始めようと考えている方
日本経済新聞を読んでいたけど挫折してしまった方

**講師　日本経済新聞社大阪本社販売局マーケット開発部　今井 博司**

京阪神だけでなく、北陸から中四国エリアで、大学生から社会人までを対象に、年間60回以上の講演で日本経済新聞の読み方を多くの方に伝授。新聞社ならではの新聞に関する小ネタも含め、分かりやすく丁寧に新聞の読み方を教えるセミナーが好評。

### 15:00〜16:00

### 9 ママ限定 ！大きな差が出る家計のデトックス塾

収入を増やすことは、なかなか難しい ！でも、収入を変えなくても「知っているか知らないか」だけで手元に残るお金は最大で1,598万円も変わります ！絶対に抑えておくべきポイントは・・・ ？

**講師　株式会社Merkur（メルクーア）　マネードクター　加納 俊幸**

マネー教育から資産運用・難しくない資産運用や節税、家計の見直しによる資産形成のアドバイスが得意。見直し前と後でお金の流れが目で見て納得でき、効果が確実に出るコンサルティングにより、手元に残るお金の改善実績は平均685万。

＼思い立ったら／
# 習い事をはじめよう
〈 習い事・スクール特集 〉

ボーカル教室
## あなたもすぐに歌に自信が持てる まずは、30分の無料体験レッスンへ

カラオケで歌うのが好きだけど、もっと上手になったらもっと楽しいのに…。そんな方は、江坂駅前にあるUSボーカル教室へ行ってみよう！親しみやすい先生たちが親切丁寧に指導してくれるので、どんどん上達していくと評判。まずは30分の無料体験から始めよう。

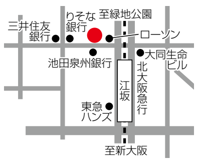
**MENU**
- グループレッスン（2～3名）
月謝：8,640円（4回）
- 個人レッスン（1名）
月謝：10,800円（2回）

30分の無料体験を実施中。
申込・詳細は右記QRより

**特　典**
「シティライフを見た」で
- 初月謝3,000円引き

左記コース料金より割引
（2月28日まで）
お気軽にお問い合わせを

### USボーカル教室 江坂駅前校
〈ユーエスボーカルキョウシツ〉
吹田市豊津町1-25
森田ビル3F
受／10時～20時
☎0120-1692-88
USボーカル 江坂 で検索
▲お申込みはコチラ




スクール
## 寒波強まるこの季節に朗報 フーレセラピーでインナーいらず

フーレセラピーは体の芯までほぐされるので体温上昇効果が高く、短時間で体が温まるのが特長。体温が上昇すると体の悩みのほとんどは解消されるため、肩こり、腰痛、便秘、生理痛などでお悩みの方にお勧め。脚痩せや小顔、ダイエット効果などもあり！

**フーレセラピー無料体験会**
【日程】2/14（木）・15（金）・16（土）
3/14（木）・15（金）・16（土）、4/4（木）・5（金）・6（土）
【時間】10時～、13時～、16時～、19時～（各2時間）
※完全予約・定員制（先着順）
※スクールはいつでも入校可

### フーレセラピーアカデミー 大阪校
大阪市北区芝田1-4-8
北阪急ビル2F
電話受付／9時～18時
日曜定休
☎0120-3229-20
フーレ で検索
資料請求・予約・問合せはコチラ！

スポーツクラブ
## 実はダイエットに向いている冬 お得に通ってまずは−3kg

代謝が上がり、痩せやすいといわれる冬。今こそダイエット成功のチャンス！同スポーツクラブは、プール・スタジオレッスン・ウェイトマシンなど地域最大級の設備が揃っている。女性人気の高いスタジオレッスンは、リラックスヨガや消費カロリー高めのエアロビクスなど、50本以上のレッスンが受けられる。「ストレス発散にもなるし、ジム友だちもできて楽しい」と評判だ。汗をたくさんかいたら、広いお風呂ですっきり。今なら無料でパーソナルトレーニングが受けられるなど、お得な入会キャンペーン中なので、まずはお問い合わせを。

**無料パーソナルトレーニング**
貴女の目的に合わせたトレーニングをプロがマンツーマンで教えてくれる。背中のハミ肉やお腹周りなど、ココ！と思うパーツを効率よくシェイプアップ。器材の効果的な使い方が知れて初心者も安心。

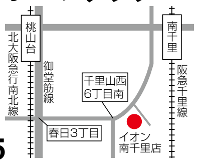
**MENU**
- レギュラー……………10,260円/全営業時間
- レンタルフリー……………10,260円/月8回
（レンタルウェア、タオルセット無料、契約ロッカー付等）
- マイプラン8……………8,100円/月8回

その他プランあり

**特　典**　「シティライフを見た」と伝えれば
2/28までの入会手続きで
- 入会金5,400円 → 無料
- 事務手数料3,240円 → 無料
- 月会費1ヵ月分→無料
- パーソナルトレーニング4回15,000円→無料
- スマートシェイカープレゼント（数量限定）

※1年継続が条件、継続期間内の退会は違約金有、新規又は退会後7ヵ月目以降の方が対象

### HOS　南千里スポーツクラブ
吹田市千里山西6-56-1
イオン南千里内5・6F
営/平日9時～23時
土曜9時～22時、
日・祝9時～19時　火曜定休
駐車場無料
☎06-6310-8755
https://www.hos-minamisenri.com




英会話
## 月謝制3,900円で楽しく学ぶ 50歳からの新規初心者英会話

（上）笑いが絶えないアットホームな教室。

Where can I get a ticket?
（切符はどこで買えますか？）

I'd like a deck table, please.
（デッキの席をお願いします）

エイペックスの「50歳からの初心者英会話」は、32年の実績をもとにしたオリジナルテキストで、海外旅行などで"使える英語"を学べる。例えば、海辺のカフェで外の席をリクエストしたり、駅で切符売り場をたずねたり、現地で見つけたワインツアーに申し込んだり、地元の人気レストランを教えてもらったり…。国内でも、外国人に人気の回転ずし店で「お湯はここから出ますよ」と伝えたり、京都への特急電車の乗り方を教えてあげたりと具体的なシーンを想定した会話練習ができる。現在、3月開講の新規初心者クラスの受講生を、千里中央・宝塚・梅田で募集中。無料体験あり。

### エイペックス
大阪市北区曽根崎新地2-2-16　西梅田MIDビル9F
教室：梅田・千里中央・宝塚・高槻・芦屋・三宮・堺東
☎0120-868-189
http://www.apex-wel.com/

**MENU**
50歳からの初心者英会話
- レッスン1回70分（月4回・1年コース）
- 入会金…5,000円、月謝制…1ヵ月3,900円（教材費込み）

※受付は先着順。経験者向けのブラッシュアップコースあり。

**特　典**
「シティライフを見た」で入会の方
- 入会金50%OFF!　（先着20名）

『住みなれた街で働きたい』
そんなアナタを待ってます!
# お仕事情報

**パ 医療機器・医療材料の販売会社での事務**
北大阪急行「千里中央駅」バス10分、新船場北橋下車　徒歩1分

### 平日3h～、家事と両立しやすい人気の事務のお仕事です
給 950円～ 時 月～金13時半～17時半　1日3h～5hでもOK！（時間・曜日など相談可、お子さんの学校行事なども考慮します）休 土日祝休 待 交通費規定支給、自転車通勤可、WワークOK 応 まずはお気軽にTEL下さい。内容についてのお問合せもお気軽に。

**メディエントランス株式会社**
箕面市船場西2-1-1エリモビル4F
☎072-730-0741／採用担当まで
http://www.medi-ent.co.jp

未経験者も丁寧にサポート、パソコンは基本操作・入力ができればOK！日祝定休、平日お昼～夕方までで働きやすい。楽しく一緒に働きましょう。

**パ ア ①保育士②児童指導員〈週3日～、無資格OK〉**
阪急宝塚線「服部天神」1分

### 「子どもがすき!」が理由でいいんです
Angeは障がいを持った子どもを対象にした放課後等デイサービス・児童発達支援事業所です。最も大切にしているリズム運動での身体づくりをはじめ、クッキングや工作など様々な活動を通して、時には見守り、時には寄り添いながら子どもたちの成長や発達を支えることが私達の役割です。子どもたちの「できた！」「嬉しい！」に出会えた瞬間は、この仕事の1番の喜び。「子どもが大好き」の気持ちがあれば大丈夫。まずは子どもと一緒に楽しむことから始めてください。"みんな違う それがいい 一緒に進もう10年後の笑顔のために"

【勤務地】
〈Ange〉豊中市服部豊町1-6-7　矢内ハイツ服部1F東
〈Ange　庄内〉豊中市庄内栄町4-2-1

職 放課後等デイスタッフ・児童発達支援スタッフ 時 放課後等デイ・児童発達支援◎11時～18時半（日曜休み）/実働7h、◎13時～18時半（日曜休み）/実働5h※週3日～シフト制（月～金・月2回土曜）資 ①保育士資格　②児童指導員 給 時給940円～（保育士は1000円～）待 交通費応相談、雇用保険、社員登用あり 事 放課後等デイ・児童発達支援 他 試用1ヶ月/時給936円～

急なお子様の発熱や学校行事の時にはお休みOK。スタッフ同士が「お互い様」と助け合っている職場です。

**Ange・Ange 庄内**
豊中市服部豊町1-6-7
矢内ハイツ服部1F東
☎06-6151-2996
☎090-9276-6640　担当／水上

## LOHAS caféで一緒に働きませんか

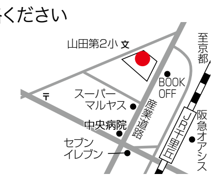
昨年10年を迎えたロハスカフェ。健康に意識の高い皆様に栄養満点で身体にやさしい食事を提供しています。この度欠員のためホールと調理補助のスタッフを募集しております。お客様の笑顔と健康に貢献する仕事を一緒にしませんか？

週2～3日のシフト制

**募集要項**

| | |
|---|---|
| 職　種 | ホール・キッチンスタッフ |
| 勤務時間 | 8時半～16時の間で1日6時間、週2～3日のシフト制 |
| 時　給 | 940円～ |
| 待　遇 | まかないあり・交通費支給・自転車通勤OK |
| 応　募 | 下記電話番号にご連絡ください TEL 06-6338-0640 |
| 採用担当 | シティライフ 木戸 |

**LOHAS café**〈ロハスカフェ〉　☎06-6155-6830
摂津市千里丘1-13-23 JR千里丘駅 徒歩5分
営／モーニング8時半～、ランチ11時半～、営業は16時まで　日祝定休




From CityLife
**CityLife フリーランス（外部スタッフ）**
## ライター募集
編集・ディレクションできる方歓迎

【取材エリア】主に神戸から阪神間、大阪北摂エリアまで
【応募資格】高卒以上25歳～40歳位まで 募集職種の経験が3年以上ある方
【応募方法】シティライフweb採用応募フォームから応募して下さい。
http://company.citylife-new.com/c238.html

不妊治療の基礎知識

# 西洋医学と漢方医学の融合は不妊治療に効果的

子宮筋腫核出術や体外受精などの西洋医学と、体の調子を整える漢方医学(東洋医学)。不妊症で悩まれている方にとっては、これらの融合が妊娠への道を切り拓く可能性を秘めています。産婦人科医であり、漢方の専門家でもある大阪医科大学健康科学クリニックの後山先生にお話を伺いました。

### この方に伺いました

1979年　大阪医科大学卒業
1989年　米国オクラホマ州立大学Physical Science II 教官
1996年　大阪医科大学産婦人科 助教授
2006年　藍野学院短期大学 教授
2011年　大阪医科大学健康科学クリニック 所長
2018年　第47回日本女性心身医学会学術集会 会長
2018年　第69回日本東洋医学会学術総会 会頭

著書に『更年期ーからだと心の変化で悩む人に(NHK出版、2002)』、「漢方診療クリニカルクエスチョン50(診断と治療社、2015)」など多数。不妊症における漢方医学の専門家であり、「温経湯のメカニズム(月経周期異常の改善効果)」など研究執筆も多数。

大阪医科大学
健康科学クリニック
教授 **後山 尚久先生**

## 西洋医学でのアプローチ

不妊症の原因はいろいろありますが、まずはその原因を西洋医学的に調べることが重要です。女性ならば多数の子宮筋腫が出来ているとか、男性なら精子の数があまりにも少ないとか、原因がはっきりとわかっているもので治療可能なものは、早めに不妊専門のクリニックで治療をスタートすることをお勧めします。様々な要因により、自然妊娠が難しい場合でも、人工授精や体外受精といった方法があるので、ご夫婦の状態に合わせて治療を進めていきましょう。

## 漢方でのアプローチ

そういった西洋医学の治療とは別に、漢方医学では、体を整え、本来備わっている力を高めていきます。体質を改善し、気血水のバランスがよくなることで、妊娠しやすい体づくりが期待できます。

不妊症の原因として多い月経異常や無月経など、排卵の問題に対しても、漢方治療の興味深い実績があります。温経湯(うんけいとう)という漢方を第1度無月経の方に投与したところ、約65%の方が女性ホルモンであるエストラジオール等の分泌改善により、排卵達成につながりました(表1)。

また車前子、金銀花、南瓜子、紅花の4つの生薬で構成されるEH0202(インターパンチ)という漢方サプリを服用した場合、胚の分割が非服用より良好な状態になっていることがわかりました(図1)。

また精子の運動性(特に直進する力)を良くする牡蠣と高麗人参で構成されたOG Herbという漢方サプリは男性におすすめです。

## どちらのメリットも最大限に活用する

体外受精を進める上でも卵子や精子の状態が良いほうが、受精後に良好分割胚になる可能性が高まります。鍼などもそうですが、漢方(東洋)医学で体の調子を整えながら、西洋医学的な不妊治療を進めるのがベストだと思います。

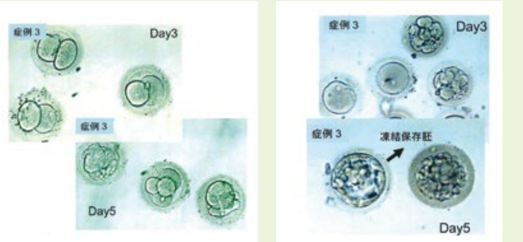
【表1】温経湯投与によるFSH・LH・エストラジオールの分泌改善および排卵達成(n=368)

| | | FSHの分泌改善 | | LHの分泌改善 | | エストラジオールの分泌改善 | | 排卵達成 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第1度無月経 | | 126例/189例 | 66.7% | 104例/189例 | 55.0% | 162例/189例 | 85.7% | 123例/189例 | 65.1% |
| 第2度無月経 | 体重減少なし | 80例/91例 | 87.9% | 64例/91例 | 70.3% | 62例/91例 | 68.1% | 36例/91例 | 39.6% |
| | 体重減少あり | 71例/88例 | 80.7% | 63例/88例 | 71.6% | 36例/88例 | 40.9% | 27例/88例 | 30.7% |
| 全体 | | 277例/368例 | 75.3% | 231例/368例 | 62.8% | 260例/368例 | 70.7% | 186例/368例 | 50.5% |

Ushiroyama T. J Trad Med. 2007, 24, p.1-18をもとに改変引用

【図1】
生薬が4種類入ったEH0202(インターパンチ)という漢方サプリの非服用周期と服用周期を比べると、シャーレの中で精子と卵子を受精をさせて3日経った段階で、非服用の場合は細胞が二つにしか分割していないが、服用の場合は分割が進んで、細胞が作られていき、5日目には良好分割胚になる。ここまで来ると凍結保存胚にして、良いタイミングで母親の子宮の中に戻して妊娠をめざす。

EH0202非服用周期　EH0202服用周期




## 不安なくご夫婦ともに納得のいく不妊治療を始めませんか

園田桃代ARTクリニック
**園田 桃代 先生**

医学博士・日本産科婦人科学会専門医・日本生殖医学会認定生殖医療専門医。市内クリニックに勤務後、2010年同クリニックを開設。7年の間に1,736人の妊婦さんを送り出す実績。

当クリニックでは、タイミング療法から、必要な方には人工授精等をはじめ、高度技術を要するART(体外受精、顕微授精)まで、幅広い診療を実施しています。ARTで良い結果につなげるには、たしかな技術や適した治療の選択をするための経験が豊富で確実な技術をもったスタッフ、最新の設備など、どれも欠かすわけにはいきません。ご夫婦の大事な治療です。不安なく治療を進めるためにみなさんが納得できる技術とサポートを提供いたします。

### Q&A 体外受精ってどんな治療? どう進んでいくの?

体外受精は体内から取り出した卵子と精子の授精を体外で行う治療です。当院では、まずご夫婦に個別にしっかり時間をかけ説明を行い、十分ご理解いただいた上で治療に進んでおります。治療は、ホルモン剤を注射する「卵巣刺激」から始まり「採卵」「受精」「培養」「移植」「胚の凍結保存」といったステップを踏みます。体外受精は、培養士の技術が大きく問われますが、当院ではトレーニングで合格した一定以上の技術をもつ人だけが胚培養士としてひとり立ちできます。大切な卵子・精子・胚をお預かりしますので、常に緊張感を持って取り組んでいます。体外受精に進むのに不安な方も多いと思います。当院ではセミナーも実施していますので、まずは知ることから始められてはいかがでしょうか。

日本卵子学会認定
生殖補助医療胚培養士
**小林 正知 さん**

**胚培養士外来**
診察の待ち時間に胚培養士が疑問・質問にお答えします。どんな些細なことでも日頃気になっていることをお聞きください。


## 『妊活』への第一歩 クリニック見学ツアー 無料

**2/2(土) 14:30～ [予約制]**

施設内をスタッフがご案内します!
「婦人科と不妊治療専門クリニックってどう違うの?」
「受診前にクリニックの雰囲気を知っておきたい」
など、どんな理由でもお気軽に参加ください。

## 体外受精セミナー ～知っておきたい体外受精のあれこれ～

**2/16(土)・3/16(土) 13時半開場 13時45分～15時**
**千里朝日阪急ビル14F 会議室** ※毎月開催

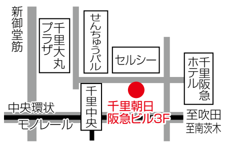
参加費無料

[対象] これから体外受精を考えている方
(ご夫婦での参加も出来ます。お子様連れの参加はご遠慮下さい。)
[内容] 卵巣刺激、採卵、体外受精、顕微授精、胚凍結、移植、妊娠率など。
スケジュールについて、助成金制度について
[予約] 要予約。お電話(06-6155-1511)でのご予約、またはWEB予約をご利用ください。

## 園田桃代ARTクリニック

豊中市新千里東町1-5-3 千里朝日阪急ビル3F
診療時間/10時～13時、15時～18時
火・木・土曜日は午前のみ、日祝休診
06-6155-1511
http://www.sonoda-art.com

LINE@始めました





\ 話題のクリニックを編集部が調査! /

## クリニック訪問

ご紹介するのは…

## なかむらレディースクリニック (吹田市・江坂)

晩婚化が進む現代において、ますますニーズが高まる不妊治療。最新の不妊治療はどのように行われているのでしょうか? 今回は交通至便な江坂駅近くにある「なかむらレディースクリニック」にお邪魔いたしました。

**私が行ってきました!**

不妊治療は女性にとって様々な面で負担のかかる大変な治療。そんな中、薬に頼らない「自然周期」での体外受精を行っているクリニックがあると聞いて、さっそく行ってみました。

編集部 M

### なかむらレディースクリニックは自然周期を中心とした心と体に優しい生殖医療がモットー

なかむらレディースクリニックは、自然周期での体外受精で世界的にも有名な『加藤レディスクリニック』を中心とする"永遠幸(とわこう)グループ"の不妊治療専門のクリニック。中村院長をはじめとする生殖医療専門医、高いスキルを持つ胚培養士や看護師、心くばりの行き届いた受付スタッフの皆さんが全力でサポートしてくれる。ネット予約も可能。

(上)明るい雰囲気の待合室。朝8時から診察してくれるので働く女性にもうれしい。
(下)広々とした手術室には麻酔設備も整い、腹腔鏡手術の経験が豊富な医師がスムーズで安全なDouble scope法による卵管鏡下卵管形成術を行っている。

前身のクリニックから20年以上かけて養成してきた生え抜きの胚培養士さん達。全員が『生殖補助医療胚培養士』だそう。

### 調査まとめ

ベストな採卵のタイミングを逃さないために、日曜も祝日も休みなく開院されている同クリニック。胚培養士の充実した教育体制など、熱い思いを持って取り組んでいるクリニックだと実感。

\ スタッフは頼りになるスペシャリスト揃い! /

胚培養室

厳しい院内の技術試験をクリアした胚培養士が、素早く、丁寧な操作で顕微授精や凍結作業を行っている。そのハイレベルの胚培養技術はまさにクリニックの心臓部!


### 受付スタッフ・看護助手募集中

私たちと一緒に熱意をもって取り組んでくださるスタッフを募集しています。ぜひ一度お問い合わせください。
06-6378-7513
(採用担当/総務部)


### 院長からのごあいさつ

当クリニックの最大の特徴は、私自身が顕微授精や胚培養、凍結融解など培養士業務を行ってきた経験を持っていることです。そのため、患者様に合わせた最適な培養法を提案することができます。また、子宮鏡手術、卵管鏡下卵管形成術(FT)などの治療の選択肢も提案しています。最良の治療で最短の妊娠を目指します。うまくいかない時もありますが、きっと道は開けます。まずはご相談ください。

なかむら
レディースクリニック
**中村 嘉宏 院長**

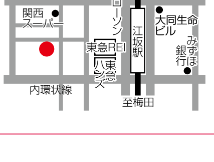
大阪市立大学医学部卒業。生殖医療専門医、日本内視鏡外科認定技術認定医、臨床遺伝専門医。


## 体外受精セミナー(要予約)

**2/9(土)、3/9(土) 定員30名**
場所:なかむらレディースクリニック待合室
様々なテーマのもと、毎月第2土曜日に体外受精セミナーを開催しています。詳しくはHPか電話でお問い合せください。

## なかむらレディースクリニック

吹田市豊津町13-45 第三暁ビル
診療時間/月・水・金:8時～10時半、15時～18時
火・木:8時～10時半、15時～16時半
土:8時～11時半　日・祝:8時～10時半
06-6378-7333
https://www.towako-nakamura.com/



薬剤師・国際中医師の資格を持つ井上先生夫妻。相談は予約制のため落ち着いて相談できる。

## 「何をすればいいかわからない」悩む貴女を妊娠に導く子宝のかけこみ寺

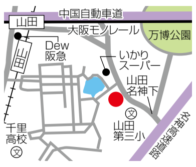
煎じ薬、粉薬の調合も行う北摂でも数少ない漢方専門薬局。子宝相談は評判で同店の得意分野。とりわけ内膜や卵の質の分野では噂を聞き、東海や関東からも来局される。高齢の方も多く、妊娠した3人に1人が40代という。細かく時期や体調を見ながら、"今"必要な漢方で体を整えていく。精子数、運動率の改善実績も豊富で、自然での妊娠を希望されている方にも心強い。

統合医療生殖学会学術理事の貴文先生。不妊治療の勉強会では講師を務める。

数多くの妊娠実績あり。喜びの声など、詳しくはHPで。

### 漢方薬局 柚花香房

吹田市山田西3丁目57-20 ピアパレス王子101
営／平日9時～19時、
水曜9時～13時、
土曜9時～17時
日・祝定休　P2台あり
06-6816-9677
**漢方相談は電話でご予約を**
http://wu-xiang-dou.co.jp
柚花香房 で検索




**喜びの声**

- AMHが低く卵管閉塞のため20代で体外受精を4回行いましたが全て陰性。ひどく落ち込む中、母の勧めで相談へ。漢方で体を整え8か月後に再度採卵移植するとすぐに妊娠。初めて相談に行ったとき「大丈夫ですよ」と言われたことがとても印象に残っています。（箕面市　30歳）
- 人工授精で授からず筋腫、腺筋症があるため体外受精の前に体を整えたいと相談に。自然で出来るかもしれないからと調合の漢方を飲み教えてもらったタイミングの方法で頑張ると半年後に自然で妊娠できました。（茨木市　40歳）

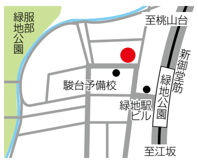
この写真の雰囲気の通り、やさしく相談しやすい人柄。国際中医専門員の資格を持ち、これまでの経験や豊富な知識から的確に体質改善へ導いてくれる。不妊症、アトピー、自律神経失調症など不調を感じたら相談してみて。

## 一人ひとりに寄り添った親身な治療 身体を整え本来持つ「妊娠力」を高める

漢方には女性に本来備わる"妊娠力"を高める効果が。「知らない方が意外と多いのですが、不妊症と漢方との相性は驚くほど良いんです。食生活や生活習慣の乱れなどで、身体の準備が整っていない方が多く、漢方では妊娠できる体に準備を整えてあげることができます」と西口先生。先生自身、漢方で病気を克服した経験から「他の苦しんでいる人にも漢方を知ってほしい」と、この道へ。患者目線にたった親身な対応が評判。長年不妊に悩む人が授かった例も多数。まずは気軽に相談を。

### 春風漢方薬局

豊中市寺内2-2-22
シャトーエデン109
営／月～金 9時～19時半、
土 9時～18時
日曜・祝日定休
「予約制につき、電話でご予約を」
06-6151-2491
春風漢方薬局 で検索




**患者さんの声**

- 多嚢胞性卵巣症候群で8ヶ月で妊娠
  3年半不妊で体外受精にも3回失敗。すがる思いで来院しました。相談後に半年は身体づくりをすると決め、1ヵ月後には冷えやむくみ寝つきの悪さなど不調が改善し、8ヵ月後には自然妊娠することができました。（30代女性）

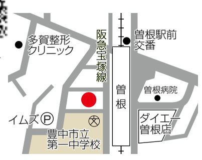
院長の飯田さん。日本理学整体学会理事長、日本妊活協会会員、パートナープロファイル協会 人間関係学マスター講座修了。

## 根本治療で妊娠力アップ 妊活整体プチ体験会開催

「体内循環が良くなれば、妊娠の可能性はぐっと高まります」と話す飯田院長。子宮などの内臓の働きは全て筋力。筋力を整えることで、内臓の機能が正常化され、体内循環が整うそう。同院は手技のみでソフトに行う無痛療法で、内臓整体・理学整体・メンタルの面からアプローチし妊娠力を高める。まずは妊活整体プチ体験へ。

### そら健康院

豊中市曽根西町1-4-21
阪急宝塚本線曽根駅より徒歩1分
営／月水金　9時半～19時
火木土　9時半～12時
日・祝日休み　※完全予約制
06-7506-5773




**妊活整体プチ体験会（無料）**
**～卵子が元気になる仕組み～**
期間：2/19（火）～3/30（土）の月・火・水・金・土
予約：06-7506-5773
※所要時間1.5h。1組ずつの対応のため時間は要相談。

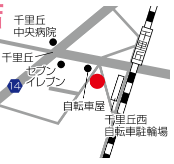
漢方の専門用語はなるべく使わず、わかり易く説明してくれる。

## 漢方を用いた体質改善で "妊娠しやすい体づくり"を育む

不妊症とは、赤ちゃんを育む力「妊娠力」がなんらかの理由で不足した状態。この妊娠力を高めるには、病院での治療と並行して漢方治療をプラスすることが近道だという。同薬店では、病院での治療だけではどうしてもできない、卵子の質を高める、着床しやすい子宮内環境を整える、女性ホルモンのバランスを整えるといった体質改善の部分を漢方の力を使ってサポート。さらに、食事や生活習慣の見直しアドバイスによって「妊娠しやすい体づくり」へ導いてくれる。相談は無料。ぜひ一度訪れてみて。

### 〈松寿仙〉〈婦人宝〉取扱店 漢方の心心堂薬店

摂津市千里丘2-2-16
営／平日9時半～18時半
土曜9時半～14時
日祝定休　※時間外相談も可
06-6338-6509




# 夫婦で考える不妊治療

不妊カップルの半分は、男性にも原因があります。男性不妊の要因の一つである「精索静脈瘤（せいさくじょうみゃくりゅう）」について、うめだファティリティークリニックで男性不妊外来を担当している泌尿器科医であり、生殖医療専門医でもある宮川 康先生にお話を伺いました。

## 女性にも知ってほしい男性不妊の症状 ～泌尿器科医が教える「精索静脈瘤」～

### 精索静脈瘤とは？

男性不妊の原因として、①精子の数が少ない、②精子の運動性が悪い、③性機能障害（ED）などが挙げられますが、その①と②の要因として最近注目を集めているのが「精索静脈瘤」です。

女性の卵巣が体の中にあるのに対し、男性の精巣は陰嚢（いんのう）という袋で体の外にあります。これは、精巣が体温より低い温度（33度～35度）の環境下でないと精子がうまく作られないからです。

しかし精巣に向かっている血管や精管、リンパ管などの精索（索状物）が腫れて静脈瘤（こぶ）ができると、温かい血液がそこにプールされるので、精巣が体温に近い状態になり、精子の数が少なくなったり、運動性が悪くなったりします。加齢も一因とされ、二人目不妊の原因になっている例も多くみられます。

### 男性不妊外来でチェックできる

うめだファティリティークリニックの男性不妊外来では診察時にすべての方にこの精索静脈瘤のチェックをしていますが、3人に1人の割合で見つかります。手術は連携協力病院である住友病院で行い、私が担当します。

手術をすることによって約60～70％の方で精液所見（精子の数や運動性）が改善し、約30～50％の方でパートナーの妊娠が得られるとされています。体外受精から人工授精へとステップダウンされた方や、体外受精をするにしても、精子の受精率が良くなったということもあるので、一度診察されることをおすすめします。

またうめだファティリティークリニックでは無精子症の最新治療である「マイクロテセ」も導入しています。高性能な顕微鏡で精巣内の精さい管にわずかに残っている精子を探しにくいという唯一の治療方法です。こちらは局所麻酔で日帰り（当院）で行えます。

晩婚化によって男性不妊の方も増えてきており、不妊外来に来られる方も多くいらっしゃいます。診察で違う病気が見つかることもあるので、一歩踏み込んだ健康診断と考えてご主人に勧めてみてください。

**一般財団法人 住友病院**
**泌尿器科診療主任部長　宮川 康 先生**

1990年大阪大学医学部医学科卒業。1992年より米国国立衛生研究所にて生殖内分泌に関する分子生物学的研究に従事。腹腔鏡下精索静脈瘤手術や顕微鏡下精巣内精子採取術など多くの最先端不妊治療に携わっている日本の男性不妊治療のリーダー的存在。うめだファティリティークリニック男性不妊外来木曜日担当。

**こんな症状の方はぜひ受診を**

- □ 精巣（睾丸）に水が溜まったことがある
- □ 精巣（睾丸）を強く打撲して腫れたことがある
- □ 精巣（睾丸）を降ろす手術を受けたことがある
- □ 尿道炎、前立腺炎、副睾丸炎に罹ったことがある
- □ そけいヘルニア（脱腸）の手術を受けたことがある

## 男性も通いやすい「うめだファティリティークリニック」

うめだファティリティークリニック
**山下能毅 院長**

大阪医科大学医学部卒業（医学博士）。日本産婦人科学会認定医、生殖医療専門医。大阪医科大学産婦人科学講師を経て、うめだファティリティークリニック副院長就任。平成29年4月に院長就任。

当院は、開院当初から不妊専門の泌尿器科医である宮川先生、増田先生、福原先生の3名の専門医による男性不妊外来を開設し、良好な治療結果を残しています。男性が少しでも受診しやすい環境づくりを心がけており、男性不妊外来を女性外来とは別フロアにし、男性専用の待合室を設置して診察を行っています。

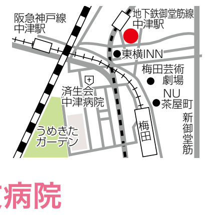
ご夫婦で診察の場合、不妊の原因を探るまでの検査を並行して進めることができ、不妊症の原因究明が早期に行えます。ご夫婦の症状に応じて、いちばん良い選択をオーダーメイドのように選んでいただくための最新の設備と医療技術を備えていますので、私たちと一緒にがんばってみませんか。

カフェのような待合室。充電用コンセントや男性用雑誌も充実。

**【 男性外来 診療日 】**
木曜日/17時半～19時半
第1土曜日/17時～19時
第3土曜日/13時半～15時半

### 不妊治療専門クリニック 医療法人聖誕会 うめだファティリティークリニック
（旧宮崎レディースクリニック）

大阪市北区豊崎3-17-6
診療時間／9時～12時、13時～15時半、
17時半～19時半
（※火曜午後14時～、木曜午後13時半～）
休診日：日曜、祝日、土曜の夜診
地下鉄中津駅下車 3番出口より南へ徒歩約2分
阪急梅田駅茶屋町口下車 徒歩約5分
06-6371-0363
http://umeda-fc.org
※当クリニックは、特定不妊治療助成事業の「指定医療機関」です。




■連携協力病院　一般財団法人 住友病院
大阪市北区中之島5丁目3番20号
06-6443-1261　http://www.sumitomo-hp.or.jp

# お部屋探し中のあなた! リノベーションしたお部屋ならURであ――る。

**MUJI×UR** 団地リノベーションプロジェクト

生かす、変える、自由にできる賃貸
キッチンを中心とした明るい空間で、
丁寧な暮らしを始めませんか

## 東豊中第2

家賃月額 47,800円～111,400円 1LDK 2DK 2LDK 3K 3DK 3LDK 4DK
得1対象団地 JCBギフトカード1万円

フリーレント1ヶ月2ヶ月 キャンペーン家賃 3ヶ月駐車場フリーレント

＼モデルルーム公開中／

●共益費(月額)2,000円●住戸専有面積36㎡～75㎡●豊中市東豊中町五丁目2番●中層5階建●総戸数/1427戸●管理開始年月/1967年3月～1991年10月

交通 北大阪急行「桃山台」駅から徒歩約12分、または阪急バス約4分「東豊中五丁目」下車、または阪急宝塚線「豊中」駅から阪急バス約14分、同バス停下車徒歩約1分

内覧 お問い合わせ 「UR千里桃山現地案内所:C20-406号室」 06-6155-7774 【営業日時】毎日(水定休) 10:00～17:00

1/11(金)～ 営業日拡大キャンペーン

**New Basic**

たっぷりの収納スペースや
トータルカラーコーディネートで
居住空間をリノベーション。
インテリアが好きな方にぴったりです。

## 新千里東町

家賃月額 44,600円～96,100円 1DK 2DK 2LDK 3DK

フリーレント1ヶ月 キャンペーン家賃

＼カラーバリエーション豊富／

●共益費(月額)(中層)2,450円(高層)3,680円●住戸専有面積29㎡～57㎡●豊中市新千里東町二丁目7番●中層5階建、高層11階建●総戸数/1370戸●管理開始年月/1970年9月～1971年2月

交通 北大阪急行「千里中央」駅から徒歩約5分

内覧 お問い合わせ 「UR千里中央現地案内所:新千里北町団地C27-201号室」 06-6170-6744 【営業日時】土・日・祝 10:00～17:00

2/2(土)～ オープニングキャンペーン

**暮粋 Kura-Chic** 懐かしい けど 新しい

懐かしい けど 新しい
現代の暮らしに合う設備を取り入れつつ、
団地ならではの雰囲気を残した、
レトロ調のコーディネートが魅力です。

## 千里青山台

家賃月額 32,600円～84,700円 1DK 1LDK 2DK 2LDK 3K 3DK 4K 4DK
得1対象団地 JCBギフトカード1万円

フリーレント1ヶ月2ヶ月※ キャンペーン家賃 3ヶ月駐車場フリーレント

※4,5階【EV棟(C74号棟)除く】

●共益費(月額)(中層)2,600円(高層)4,300円●住戸専有面積24㎡～64㎡●吹田市青山台1丁目2番他●中層5階建●総戸数/1846戸●管理開始年月/1965年8月～1968年4月

交通 阪急千里線「北千里」駅から徒歩約3分、または北大阪急行「千里中央」駅からバス約3分、「東町三丁目」下車徒歩約1分

内覧 お問い合わせ 「UR千里青山台現地案内所:C74-104号室」 06-6873-7833 【営業日時】毎日(水定休) 10:00～17:00

## お部屋探しキャンペーン限定の特典がいっぱい!

**特典1** (2月28日(木)まで)
春の得1キャンペーン
キャンペーン対象物件をご契約いただくと、
JCBギフトカード1万円分プレゼント!
※11/30(金)～2/28(木) お申込みかつご契約の方対象

**特典2** (2月24日(日)まで)
フリーレント
フリーレント対象物件をお申込みいただくと、
月額家賃1ヶ月または家賃2ヶ月0円

**特典3** (3月31日(日)まで)
キャンペーン家賃
対象物件に新しくお申込みいただく場合に限り、キャンペーン家賃を5年間適用いたします。
最大5年間適用

**特典4** (2月24日(日)まで)
駐車場フリーレント
対象団地の駐車場をお申込みいただくと、
駐車場料金3ヶ月無料

**特典5** (3月31日(日)まで)
選べる ＼現地案内所へ行こう!／
ギフトカードプレゼント
UR現地案内所またはUR賃貸ショップにてお申込みいただいた方に、お好きなギフトカード(500円分)をプレゼントいたします。
QUOカード UCギフトカード マックカード

## URのお得な制度

近居割 WIDE 家族と近くに住むと家賃割引!
U35割 35歳以下の方にピッタリ!
そのママ割 子育て世帯にピッタリ!
子育て割 新婚・婚約中の方も対象に!
※各制度には条件等ございますので、詳しくは窓口にお問い合わせください。

※掲載の間取り、家賃などは2019年1月8日現在のものです。先着順募集につき、ご希望の住戸がない場合もございますので、ご了承ください。 ※広告有効期限／2019年3月31日

●キャンペーン特典や各種の制度、各団地の詳しい情報はホームページへ。 UR賃貸 関西 検索

お問い合わせ UR千里営業センター 06-6871-0612
豊中市新千里東町一丁目4番2号 千里ライフサイエンスセンタービル 19F
●営業時間:午前9時30分～午後6時 ●定休日:水曜日、12/29～1/3

礼金ナシ 仲介手数料ナシ 更新料ナシ 保証人ナシ

月々の家賃でPontaポイントがたまる!

UR UR賃貸住宅 [貸主] 独立行政法人 都市再生機構 西日本支社 大阪市城東区森之宮一丁目6番85号


地域サークル

サークル・クラブ・ボランティアなど、北摂で仲間と共に活動しているみなさんをご紹介します。

## 能楽サロン(吹田市)

スタート／2018年10月 活動／第3水曜19時～21時 場所／大阪豊津教室:山手会館(阪急豊津駅より徒歩2分) 費用／1回2,000円(初回無料)
問／090-3970-1593(越賀) http://www.t-koshika.com/salon.html

観世流能楽師である越賀隆之さんが「学校では習わない日本の歴史や文化、宗教、美意識といった日本人の精神に触れてほしい」と、各地で開催しているサロンを吹田でもスタートさせた。越賀さんによる内容や背景についてのわかりやすい解説を聴きながら、みんなで能の台本(謡本)を2時間で読み切る。メンバーには謡(うたい)経験者もいるが、「能を見たこともないのですが、日本人として勉強したいと思ってきました。メモが追い付かないほどです」という初心者がほとんど。元号が変わる今年、舞と音楽と演劇とが一体となった日本の伝統総合芸術の世界に、一歩足を踏み入れてみよう。

昨年12月の課題曲は、天皇と和歌の関係などがわかる「白楽天」。順番に読みながら能の世界に浸る。

## 「19歳の酒」8期生募集

泥だらけの田んぼで足が抜けなくなった事ありますか?あぜ道に座り込んで青空見上げてオニギリ食べた事ありますか?そして、お米が日本酒に生まれ変わる時の音を聞いた事がありますか?

まだお酒が飲めない、未成年の19歳。そんな時から自ら、田植え→稲刈り→お酒の仕込みを経験して20歳を迎えて初めて口にする日本酒が自分達で造ったお酒だったら…めちゃくちゃ素敵だと思いませんか!?

そんな19歳の若者達を情熱溢れる酒屋と酒蔵さんや農家さん、そして愛情たっぷり飲食店さん達がサポートする企画です。19歳のみなさん、ぜひ参加してみてください!

NOTE 「19歳の酒」プロジェクト委員会
問/mail:19sake@gmail.com 詳しくは公式ブログをご覧ください。
http://sake19.citylife-new.com/

2019年(第8期生)プロジェクト 参加者募集開始! 参加者募集

■参加資格:2019年3月31日時点で満19歳の関西一円に在住の男女
■募集期間:2019年5月上旬ごろまで
■参加費用:各回現地(滋賀県東近江市)までの各自交通費実費のみ

年間スケジュール(予定)

2019年
5月中旬から下旬 酒米の田植え／8月上旬 案山子づくり／9月下旬 酒米の稲刈り
2019年
2月上旬 お酒の仕込み体験／3月中旬 搾りあがったお酒をタンクから利き酒／4月1日～「19歳の酒」発売開始!

お問い合わせ、お申込みは公式ブログまで→

グルメブロガーが選ぶ、3大グルメイベント同時開催

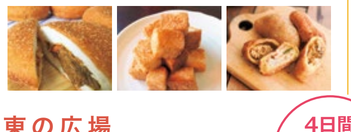
# 第6回 カレーEXPO in 万博公園

**西日本最大級のカレーの祭典、今年も開催!**

有名ブロガーやカレー通が選りすぐったカレー店が集結。おいしいカレーとスイーツ、パンが一堂に会するこの機会をお見逃しなく!

第5回 スイーツExpo 関西の人気スイーツ店が大集合

第4回 パン博 PAN ぱん パンぱく



5/3(金祝)～6(月祝) 万博記念公園 東の広場
吹田市千里万博公園1-1
START 9:30 ～ CLOSE 17:00 (L.O.16:30) ※万博記念公園入園は16:30まで

4日間開催 入場無料

主催 City Life

TOKYU HANDS 東急ハンズ江坂店
吹田市豊津町9-40 電話 / 06-6338-6161
http://esaka.tokyu-hands.co.jp/

ハンズクラブアプリ
江坂店を「お気に入り店舗」に登録しよう!
店舗限定のイベントやキャンペーン情報をお届けします。

# EXPOCITY press

FEBRUARY Vol.31 エキスポシティプレス 2

## あなたは何チョコ？ 広がり続けるバレンタインの楽しみ方

株式会社ロッテが今年1月に発表した調査によると、「本命チョコ」「義理チョコ」だけではなく**「逆チョコ」「親子チョコ」「自分チョコ」と、バレンタインの捉え方が多様化して**いるそうです。

バレンタインは家族間でも楽しまれています。**妻よりも娘からもらうバレンタインの方が嬉しいと回答したお父さんは、なんと過半数以上**（61・5％）。父親の3人に1人はもったいなくて食べられないそうです。娘に対するお父さんの気持ちが感じられる結果ですね。また、**息子に贈る母親は3人に2人**（63・1％）という回答も。逆に**息子から母親に贈った経験があると回答した男性が10人に1人**（12・5％）以上いることも面白い結果です。「親子チョコ」で日頃の感謝の気持ちを伝えるのも良いですね。**男性からの「逆チョコ」をもらうと嬉しいと回答した女性が96・1％！**今年は男性におねだりするのもアリかも!?一方、**「自分チョコ」の購入理由として最も多かったのが「自分へのご褒美」で平均予算は1669円。**「自分チョコ」を買う人の方がプライベートが充実していると回答したスコアが1・48倍高い結果も。いろんな気持ちの贈りものとして、バレンタインを楽しみましょう！

株式会社ロッテ「バレンタインに関する意識調査」をもとに作成
https://www.lotte.co.jp/products/brand/valentine/
【調査概要】地域：全国、対象：10代〜60代の男女各400名合計2,400名、時期：2018年10月、インターネット調査（ロッテ調べ）

## ららぽーとEXPOCITYで見つける とっておきバレンタインギフト

今やバレンタインは男性に贈るだけではなく対象は様々。
ららぽーとEXPOCITYでバレンタインにぴったりなアイテムを見つけて、想いを届けよう！

### 友チョコ・世話チョコ・自分チョコ

1/25(金)〜2/14(木)の期間限定販売

**バレンタインMIX（1,200円）**
甘酢っぱいイチゴと程良い甘さのチョコレートの組み合わせがバレンタイン気分を盛り上げる限定商品。真っ赤なハートがいっぱいのハート缶は友チョコやプチギフト、自分へのご褒美にピッタリ！

**ギャレットポップコーンショップス®**
ららぽーとEXPOCITY 1F
06-4860-6213

第四のチョコレートとして注目の「ルビーカカオ」を使用した新商品も登場！

**PETER BEIER World Of Chocolate RUBY、MEXICO42%、PB SPECIAL BLEND71.6%（各1,199円）**
デンマーク生まれのショコラティエ"ピーターバイヤー"は、ドミニカ共和国に自身のカカオ農園を持ち、より質の高いチョコレート作りを探求。小さな粒にカカオの旨味とアロマが詰まった、スタイリッシュなケース入りチョコレート。

**デルフトブルー（生チョコ9個入り）（810円）**
プチプランス特製生チョコレートが今年から味が増え10種類に！スイートチョコ、柚子、キャラメル、抹茶、紅茶、ミルクチョコ、オレンジ、日本酒、苺、マンゴーの中から好きな味を選んで楽しめる。

ホワイトデーまでの期間限定販売（売切次第終了）

**プチプランス・クグロフ**
ららぽーとEXPOCITY 1F　06-6876-9962

インパクトのある見た目でギフトにおすすめ！

**Treat Street パーフェクトマン チョコレート（800円）**
パーフェクトボディの男性がハート柄のパンツを履いている姿がとってもキュートなチョコレート。

**PLAZA〈プラザ〉**
ららぽーとEXPOCITY 1F　06-4864-8120

### バレンタインの季節にピッタリ！ ショコラスイーツ

通年販売

**クラシックガトーショコラ ドリンクセット（918円）**
**※カフェオレ、カフェラテの場合は+54円**
お店で生地から作って焼き上げる、チョコレートをふんだんに使用した自家製ガトーショコラ。

**Béchamel Café〈ベシャメルカフェ〉**
ららぽーとEXPOCITY 1F　06-6836-7500

**クレープ クレームブリュレショコラ（540円）**
看板メニューのクレームブリュレクレープに、ショコラが期間限定で登場！

2月末まで（予定）の期間限定販売

**8DAYS A SWEET+〈エイトデイズ ア スイート プラス〉**
ららぽーとEXPOCITY 1F
06-4860-6528

**カントリーマアムソフトサンド（バニラ）5個入（918円）**
カントリーマアムのチョコチップをたっぷり入れたしっとりやわらかな食感のバニラクッキーに、なめらかなホワイトチョコクリームをサンド。

ホワイトデーまでの限定販売

**カントリーマアム FACTORY**
ららぽーとEXPOCITY 1F　06-4864-2522

### 親子で作る手作りチョコ

ペンチョコで表情を描き足してアレンジを楽しもう！

いぬ、ねこ、パンダ、クマに変身する耳付きの帽子のピックが付いていて可愛く仕上がるよ！

**チョコサンドの くまちゃんマカロン（1,512円）**
ころんとかわいいフォルムが人気のマカロンを、「くまちゃん」に仕立てたキット。チョコサンドで贅沢に仕上げよう。10個分、ラッピング付き。

**アニマルポップチョコ（1,620円）**
帽子のピックをチョコに差し込むといろんなアニマルに仕上がる、とっても可愛いスティックチョコレート。15個分、ラッピング付き。

**ロフト**
ららぽーとEXPOCITY 1F
06-4864-6210

1台焼いて6等分すると、ハート形になるよ！

**自分でつくるガトーショコラ（790円）**
ベルギー産のクーベルチュール規格のフェアトレードチョコレートを使用。混ぜて焼くだけで簡単に濃厚で本格的なガトーショコラがつくれるキット。大きなスクエア型で焼くので、好みの大きさにカットすることが可能。

**無印良品**
ららぽーとEXPOCITY 1F
06-4864-8438

### パパチョコ＆ギフト

**《3月末までの季節限定》**
**治一郎のラスク　しょこらクランチ（4枚入540円／10枚入1,296円／16枚入1,944円）**
こだわりのチョコレートパンにキャラメルバターをほどこして焼き上げたチョコレートラスクに、口どけの良いミルクチョコレートをコーティング。さらに、3種類のクランチをたっぷりあしらい、ショコラの濃厚な味わいを楽しめる。

ザクッと3種のクランチが織りなす贅沢な食感が楽しめる！

**治一郎**
ららぽーとEXPOCITY 1F
06-6816-2010

男性らしくもエレガントな小紋柄は、ドレッシーなスーツスタイルに最適！

**シルク 小紋タイ（各5,292円）**
クラシックなヴィンテージを彷彿させる小紋柄は、流行に左右されない普遍的なパターン。シルク100%素材を使用した、高級感のある光沢がポイント。

**B:MING LIFE STORE by BEAMS〈ビーミング ライフストア バイ ビームス〉**
ららぽーとEXPOCITY 1F
06-4864-8265

お酒をそのままチョコレートで包み込んだ、お酒好きに喜ばれるチョコレート。10種入(918円)もあり。

**カルディオリジナル ボンボンチョコレート 和酒アソート5P（537円）**
北雪　大吟醸酒（新潟）、純米大吟醸酒　秋田誉（秋田）、吟醸酒　じょっぱり（青森）、萬歳楽　加賀梅酒（石川）、十酔伝説[麦]（長崎）を使用した、日本各地の銘酒が味わえるボンボンチョコレート。

**カルディコーヒーファーム**
ららぽーとEXPOCITY 1F　06-4864-2139

### バレンタインマーケット

期間 » 2/1(金)〜14(木)10:00〜20:00
場所 » ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場

さらに、2/9(土)〜2/11(月・祝)の期間限定開催！！

**ゴディバ**
妖精の贈り物のようなゴディバの2019年バレンタイン コレクションを、大切な人との特別な時間に。一粒一粒、妖精の魔法に願いをかけてときめきのバレンタインデーをお過ごしください。

**モロゾフ 窯だしチーズケーキ**
モロゾフのバレンタインを象徴する"モロゾフ モンクール"、お洒落な男性にぴったりな"レオン by モロゾフ"など8ブランドを展開♪

**フォルクスワーゲン Play On! バレンタイン**
可愛いワーゲンバスやカラフルな色彩のビートルが登場!!またQRコードよりアンケートに回答のうえ、サンキューメールを会場で提示すると素敵なプレゼントがもらえるよ♪

アンケートはコチラから

**バレンタインアプリクーポン**
ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場 カード拠点（PLAZA前）にて三井ショッピングパークアプリクーポンご提示で「バレンタインオリジナルセット」お1つプレゼント♪各日先着100名様限定!! ※2/1(金)〜14(木)

＼ 迷わない入卒式準備 ／

# 春のオケージョンスタイル

どれを選んだら良いか迷いがちなセレモニーアイテム。
使い勝手が良く活躍度が高いアイテムを紹介します。

for Mam

王道かつ好印象で品のあるセレモニースタイル。

**ラメツイードジャケット(25,920円)、ラメツイードワンピース(23,760円)、ネックレス(5,400円)、パンプス(9,180円)**

甘くなりがちなツイードも、抑えめの細やかなラメと美しいシルエットで洗練された印象に。ジャケット、ワンピースともに抗菌・防臭加工が施されているので、お手入れの回数を減らせるのが嬉しいポイント。

**Ketty Chérie**〈ケティシェリー〉
ららぽーとEXPOCITY 1F 06-4860-6068

for Mam

セットアップが際立つよう、小物は華奢でシンプルなものをチョイス！

**フリンジノーカラージャケット(19,440円)、フリンジスカート(11,880円)、ボウタイ風ブラウス(8,532円)、コサージュ付きフェイクパール(3,780円)、シルキーパンプス(10,692円)、マルコビアンキーニジップ2wayバッグ(10,800円)**

春のセレモニーシーンにぴったりの、表情たっぷりの素材が華やかなセットアップ。ジャケットの前立てやネック、袖口に施されたフリンジデザインが上品なアクセントに。

**ユナイテッドアローズ グリーンレーベル リラクシング**
ららぽーとEXPOCITY 1F
06-4864-8306

for kids

ウエストのベロアリボンもポイント！

**【GIRL】**
**フォーマルワンピース(4,212円／90～130cm)、フォーマルカーディガン(2,484円／80～140cm)、フラワーモチーフシューズ(3,132円／14～20cm)**

1枚で完成する切り返しデザインの優秀なワンピース。普段使いもしやすいフリル袖のカーデと合わせて。

ワンタッチで付け外しができるチョータイ(1,080円)と合わせるのもgood！

**【BOY】**
**フォーマルジャケット(4,212円／90～130cm)、フォーマルパンツ(2,484円／90～130cm)、フォーマルシャツ(3,132円／80～140cm)、フォーマルベスト(2,808円／90～130cm)**

今年のジャケットとパンツは例年よりやわらかめで着やすい生地感。いずれも細部までデザインにこだわっていて、シャツは普段使いもしやすい。

**ブリーズ スクエア**
ららぽーとEXPOCITY 3F 06-6310-1773

for Mam / for Men

ともにウォータープルーフ加工なので、雨の日でも安心！アフターメンテナンスも可能で長く使えるのが嬉しい。

**【メンズ】ウォーレンウォータープルーフ(42,120円／25～28.5cm)**

しなやかなレザーにウォータープルーフ加工を施した、普段使いもしやすいキャップオックスフォード。軽量で快適なクッショニングと屈曲性を実現。

**【レディス】マルタパンプ65mm(39,960円／22～25.5cm)**

レザーをアッパーに使用したシンプルなパンプス。クッション性があり長時間履いていても疲れにくく、ヒールの高さが65mmがありながらも「走れるパンプス」として、エレガントさと機能性を持ち合わせる。

**コール ハーン**
ららぽーとEXPOCITY 2F 06-4860-6412

for Mam

淡い天然石がメインの見栄えあるネックレスが、胸元で華やかに輝きます。

**《スプリング限定商品》**
**シルバーピンクゴールドコーティングネックレス(12,960円)、シルバーロジウムコーティングネックレス(12,960円)**

「スプリングブルーミング」をテーマに、花々が咲き誇る様子をイメージした華やかな限定商品。定番には無いバランスのお花のモチーフは、花びらの立体感がポイント。

**カナル4℃**〈カナルヨンドシー〉
ららぽーとEXPOCITY 1F 06-4864-2162


UR URBAN RESEARCH Co.,Ltd.
URBAN RESEARCH SPECIAL SALE

期間 1/25[金]～28[月]

場所 ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場 時間 10:00～21:00 ※最終日のみ19:00まで

UR URBAN RESEARCH / URBAN RESEARCH DOORS / UR URBAN RESEARCH Store / SENSE OF PLACE / ROSSO URBAN RESEARCH / RØDE SKO / KBF


## EXPOCITY Labでの開催イベント

fun! fun! EXPO Workshop アソブ！マナブ！ミツケル！

アプリ会員様限定

Mitsui Shopping Park

火曜日開催！

1月から開催場所がららぽーとEXPOCITY 3F「EXPOCITY Lab」に変わりました！

詳細はコチラをチェック！

- 2/ 5(火)「穴あきレザーキットのヌメ革ボックスコインケース」
- 2/12(火)「バレンタインアイシングクッキー作り」
- 2/19(火)「オーブンクレイのキノコピック付多肉のハンギング」
- 2/26(火)「バラとパールの春色ハーバリウム」

EXPO 土曜 SATURDAY Premium

### EXPO土曜PREMIUM

暮らしをもっと愉しもう。土曜日は、ご家族でプレミアムワークショップ。男性も楽しめるワークショップや講座、イベントなどをご用意！

**2/2(土)「テント設営講習 by LOGOS SHOP」**

詳細はコチラをチェック！

## EXPOCITY

吹田市千里万博公園2-1

営業時間 ららぽーとEXPOCITY
10:00～21:00(物販・フードコート・サービス・その他)、11:00～22:00(EXPO KITCHEN)
※一部店舗、その他エンターテインメント施設は、施設ごとに異なる

問合せ先 06-6170-5590(代表/10:00～18:00)

最新情報はHPをご覧ください
https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

EXPOCITY magazine
毎月第1・3火曜日配信中!
https://expocity.comepass.jp

- 2/ 5号「感謝をちょこっと添える、バレンタインギフト」
- 2/12号「新生活に手に入れたい。10年後も愛せるグッドデザイン」
- 2/19号「シチュエーション別!着回し力抜群の優秀ドレス」

※タイトルは予告なく変更になる可能性がございます。

## 食べトクFAIR

三井ショッピングパークアプリにてタリーズコーヒーやミスタードーナツ、ミツケキッチン、仙臺たんや利休などで使えるおトクなクーポンをご用意♪さあ、今すぐダウンロードを！

期間 » 2/1(金)～28(木)

詳しくはコチラ 近日公開

## EXPOCITYお買得情報

ららぽーとEXPOCITY 3F フードコート

### 日本橋 天丼 金子半之助〈ニホンバシ テンドン カネコハンノスケ〉

営／10:00～21:00(LO20:30)
06-4860-6257 http://kaneko-hannosuke.com/

写真は海老天丼(海老4尾・舞茸・南瓜・卵・獅子唐)とそばのセット。

東京日本橋に本店を構え、迫力のボリュームとお値打ち価格の天丼で多くのメディアに取りあげられた同店。新鮮な食材を高温でカラッと揚げ、高々と丼ぶりに盛られる様は、まさに豪快。秘伝の江戸前の丼たれとの相性も絶妙、香ばしさも相まってあっという間に完食できる1杯！

**MENU**
- 天丼+味噌椀セット ･･･980円
- 天丼+そばセット････1,080円
- 天丼単品････････････880円

※海老天丼への変更はそれぞれ+100円

**特典**
「EXPOCITYpress を見た」で
**ドリンクSをサービス**
(2月末まで)

ららぽーとEXPOCITY 3F

### nana's green tea〈ナナズグリーンティー〉

営／10:00～21:00
06-4860-6368

宇治茶を中心とした和の甘味が味わえる人気店。旬のさつま芋を使った限定スイーツが2品、この時期登場。温かいスウィートポテトと、黒蜜がたっぷりかかったバニラアイスのパフェや生地にもさつま芋を使用したサクサク食感のタルトなど見逃せない。当店自慢の抹茶ラテ、ほうじ茶ラテをお供に楽しんで。

**MENU**
- スウィートポテトパフェ ･･････970円
- さつま芋のタルト ～バニラ黒蜜アイスを添えて～ ･･700円

※上記のメニュー2/22までの期間限定 いずれもドリンクセット270円～

**特典**
この記事持参で
ドリンクまたは甘味注文の方に
**60円のトッピングをサービス**
[白玉3個、ホイップクリーム、黒蜜、キャラメルソース、チョコソースなど]
(2月末まで)

EXPO KITCHEN 1F

### 大起水産回転寿司〈ダイキスイサンカイテンズシ〉

営／11:00～22:00(L.O.21:30)
06-6170-5811

豪華なネタづくしの大起盛！

本マグロのカマトロ。

魚介類の卸売りから始まったからこそ新鮮なネタをお得な価格で提供してくれる人気店。こだわりの本マグロをはじめ、産地直送の天然魚など活きのいいネタが並び、気軽な回転寿司スタイルで食べられるのが嬉しい。看板メニューのとろける肉質の本マグロのカマトロはぜひ味わいたい。平日お昼が狙い目！

**MENU**
- まぐろ・たまご・げそなど･･ 各108円～
- 本マグロのカマトロ ･･････ 540円
- 大起盛(本まぐろ・トロ・サーモントロ・はまち腹身・味付け数の子・いくら)･････････････････････1,026円

**特典**
この記事持参で
**赤だし貝汁サービス**
または
**ソフトドリンク1杯無料**
(2月末まで)

# NIFRELにふれる

Vol.34

大人の感性も刺激する、生きているミュージアム「ニフレル」。色々な目線で見たニフレルを紹介します。
地域ニュースサイトCityLife NEWSからもご覧いただけます。

CityLife NEWS　で検索

私が紹介します

「うごきにふれる」担当キュレーター
澤さん

昨年12月10日に「うごきにふれる」ゾーンでオウギバトのヒナが一羽生まれました。現在、みなさんの近くでそのかわいい姿を見せてくれています。そこで今回は、オウギバトの赤ちゃんについてキュレーターさんに教えてもらいました。

## お母さんにべったり オウギバトの赤ちゃん

昨年10月ごろからオウギバトの親鳥が巣を作りはじめ、11月11日に産卵、12月10日に孵化を確認しました。はじめは「うごきにふれる」ゾーンのコツメカワウソが暮らす水槽の上を巣にしていましたが、1月に入ってから無事に巣立ち、今はケープペンギンが暮らす水槽の奥の柱がお気に入りのようです。好奇心旺盛なワオキツネザルが赤ちゃんにいたずらをしないかと、まわりの生きものたちの反応にヒヤヒヤしましたが、お母さんがしっかり守っています。そんな赤ちゃんもお母さんにべったりで、すきがあればお母さんのお腹に潜ろうとするかわいらしい仕草も見られます。

鳴き声に種類があり、低音の「ソー」は子どもや卵に向けて鳴いていて、「ボボボボ…」は、警戒している時の鳴き声です。赤ちゃんは基本寝ていることが多いですが、お腹が空いたら高い声で「ピーピー」と鳴くので聞いてみてください。あと1ヵ月もすれば親鳥と同じぐらいの大きさに成長するので、このかわいい姿が見られるのも今がチャンスです！ぜひ早めに見に来てください。

ケープペンギンの水槽にもかわいい赤ちゃんの姿が。フワフワの羽が特徴。

### 節分エンリッチメント

カピバラやワオキツネザルに特製の野菜の恵方巻きを与え無病息災を願います。

日時 »2/1(金)～3(日) 15:00～※完食次第終了
場所 »2Fうごきにふれる

### 無印良品コラボ企画「生きものマイバッグ作り」

MUJIの「オーガニックコットンバッグA4」に好きな生きものの絵を描き、アイロンで熱圧着させ完成！

日時 »2月の土日祝の9日間 11:00～15:00
※最終受付14:30（製作時間目安30分）
場所 »2F NIFREL MAKES
定員 »80名／日
参加費 »300円
※別途入館料が必要

### 予告 3月1日 新ゾーン誕生！

体の形を枝や葉のように変化させたり、模様を周りの環境にそっくり似せたり、特殊な能力をもつ生きものたちが登場します。お楽しみに！※詳細は2月上旬HPにて

**NIFREL**〈ニフレル〉
吹田市千里万博公園2-1
EXPOCITY内
営／10時～20時　年中無休
入館料／
大人（高校生／16歳以上）1,900円
子ども（小・中学生）1,000円
幼児（3歳以上）600円
0570-022060
（ナビダイヤル）

GAMBA NEWS

北摂のJリーグクラブ
ガンバ大阪を応援しよう！

# ガンバ通信

取材協力／ガンバ大阪　取材・文／CityLife編集部 吉見梨恵

## クラブスローガンは「GAMBA ISM」 2月23日(土)開幕に向け2019シーズン始動

1月9日(水)にガンバ大阪の2019シーズン新体制が発表された。今季から初めて、抽選で選ばれたサポーター・ファンも参加して行う「キックオフイベント」として、パナソニックスタジアム吹田のVIPラウンジで開催された。また、東京のパナソニックセンターでも同時中継を行い、抽選で選ばれたファンクラブ会員からの質疑応答で、監督や新加入選手との交流も図った。質疑応答の場面で今季の目標について問われると、奥野選手(18)は「トップでスタメンをとりにいきたいと思います」と、頼もしい回答。すると会場からは「おぉ～」と声があがり大きな拍手が起きた。

ガンバは例年より早い始動で、今年も沖縄でのキャンプを行い、2月23日(土)の開幕に向け準備を進めている。相手を圧倒するスタジアムの雰囲気を作るためには、サポーター・ファンの"圧"が必要となる。2019シーズンもパナスタで大きな声援を送り、選手たちへの後押しとなる熱い応援をしよう！

写真左から田中選手、青山選手、宮本監督、髙尾選手、奥野選手。

宮本恒靖監督

「ガンバらしい、我々が本来いるべき位置に戻れるようなサッカーを展開していきたいと考えています。ただし、昨年苦しんだ部分もあったところは忘れず、その反省を踏まえて地に足をつけて今シーズン、進んでいきたいと思っています」

現役時代、一緒にプレーをした宮本監督と加地亮氏によるトークショーも。よく知っている間柄であるだけに、加地氏による宮本監督イジリもあり、大いに会場を盛り上げていました。

イベントの冒頭、ガンバOBによる対談企画として加地氏が登壇すると、サプライズゲストで遠藤選手も登場！すると加地氏は「俺が出てくる時より『キャー！』なってるやん！(笑)」と遠藤選手の登場時との反応の違いに悔しがる姿も。ファン・サポーターからの質問にも答えていました。

ツエーゲン金沢に期限付き移籍をしていた箕面市出身の田尻選手が、今季ガンバ大阪に復帰。新ユニフォーム発表で、GKのユニフォームを着て登場した田尻選手。「おかえりー！」とファンから声を掛けられ、笑顔で挨拶していました。

### 2019シーズン　新加入選手

MF6 田中達也選手
出　身：福岡県
前所属：ロアッソ熊本

DF30 青山直晃選手
出　身：愛知県
前所属：ムアントン・ユナイテッドFC（タイ）

DF27 髙尾 瑠選手
出　身：愛知県
前所属：関西学院大学

MF26 奥野耕平選手
出　身：兵庫県
前所属：ガンバ大阪ユース

### なお、今シーズンは年間を通じてスタジアムで楽しいイベントを実施！

こちらも要チェック♪

**明治安田生命J1 第1節 2/23(土)横浜FM戦**
#### 開幕アオクロまつり
スタジアムをアオクロに染めるコレオやレジェンド選手OBによるトークショーなどガンバカラーにこだわったイベント満載！

**明治安田生命J1 第3節3/9(土)名古屋戦**
**第5節3/30(土)神戸戦・第7節4/14(日)浦和戦**
**第8節4/20(土)大分戦**
#### 春のファンまつり
今年も「春ファン」の季節がやって来た！選手がメニューを考えたスタジアムグルメや春ファンくじで平成最後の春を楽しもう！

**明治安田生命J1**
**第10節5/4(土・祝)F東京戦・第12節5/18(土)C大阪戦**
**第14節6/1(土)鹿島戦・第16節6/22(土)湘南戦**
#### ガンバファミリーランド
キッズもお母さんもお父さんも楽しめるアトラクションが盛りだくさん！人気キャラクターの来場や国際色豊かなイベントで家族みんなが大満足。

**明治安田生命J1**
**第19節7/13(土)清水戦・第22節8/10(土)広島戦**
#### ガンバサマーフェスティバル
ガンバの夏、大阪の夏と言えば「ガンバサマーフェスティバル」。ビアフェスタなど夏の暑さを楽しめるイベント目白押し。

### 2019シーズンいよいよ開幕！

1/23(水)に2019明治安田生命J1リーグ・2019JリーグYBCルヴァンカップの日程が発表されました！ホームゲーム開幕戦は、明治安田生命J1リーグ第1節　2/23(土)15:00キックオフ横浜F・マリノス戦。今年もパナソニックスタジアム吹田で熱い応援をお願いします！

**明治安田生命J1リーグ**
■ 第1節　2/23(土) 15:00 横浜F・マリノス
■ 第3節　3/ 9(土) 15:00 名古屋グランパス
ファンクラブ先行販売 » 2/3(日)10:00～2/9(土)23:59
一般販売 » 2/10(日)10:00～

**明治安田生命J1リーグ**
■ 第5節　3/30(土) 17:00　ヴィッセル神戸
**JリーグYBCルヴァンカップ　グループステージ**
■ 第2節　3/13(水) 19:00　松本山雅FC ※
ファンクラブ先行販売 » 2/17(日)10:00～2/23(土)23:59
一般販売 » 2/24(日)10:00～

※JリーグYBCルヴァンカップ　グループステージ第2節　3/13(水)松本山雅FC戦は、価格変動制（ダイナミックプライシング）対象試合となり、一般販売開始日よりチケット価格が変動いたします。詳細は後日公式HPにて発表いたします。また、カテゴリー5・カテゴリー5フロントビュー・カテゴリー6（上層のみ）の販売はございませんので、ご注意ください。

チケット販売やアクセスなどの詳細は右記HPにて　http://www.gamba-osaka.net


大阪モノレールからのお知らせ

“モノレール沿線ぶらり1dayチケット”

ファミリーでのお出かけにお得です!!

大阪モノレールでは、毎月第3土曜日にご利用いただけるお得な乗車券を発売します（前売りのみ）。

有効区間 » モノレール全線乗り降り自由
発売金額 » 大人600円、小児200円
（大人1枚につき小児2枚まで購入可能）
発売場所 » 大阪モノレール各駅改札窓口
有効日 » 2月は 2/16(土)
発売期間 » 2/9(土)～15(金)

EXPOCITY、ニフレル等、提携施設での当チケット提示でお得な特典もあります。
詳しくはHPから http://www.osaka-monorail.co.jp/

観覧車【バレンタイン特別仕様ゴンドラ】登場！

期間限定

※画像はイメージです。

バレンタイン期間の特別なイルミネーション

当日チケット1,000円（税込）/1名
※ゴンドラ定員：6名まで
※3歳以下の方は無料

全国・世界に広がるプロジェクト
恋人の聖地
Lover's Sanctuary

Redhorse OSAKA WHEEL
大阪府吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
Redhorse OSAKA WHEEL
〈営業時間〉10:00～23:00（最終搭乗22:40）

♥ 詳しい情報は、レッドホース オオサカホイールHPまで ♥

ABC HOUSING

# 2月マンスリーフェア

イベント開催 11:00～17:00
※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00～配布、1世帯1名様限りとなります。

## ご来場プレゼント

2/1(金)→28(木) ※水曜日を除く

期間中、住宅公園受付で「住まいのアンケート*」にお答えください。モデルホームご見学後、ご覧の賞品をプレゼントします。

©2019 Elizabeth Olwen. All rights reserved. Licensed by Copyrights Asia

### ペアマグカップ

フラワーモチーフの ABCハウジングオリジナルマグカップ。

※2個セットです。写真はイメージです。その他備品は含みません。
※賞品は予告なく変更される場合があります。

## ABCハウジングが選ぶ 生活雑貨プレゼント

2/2(土) 100組様

日頃の感謝を込めて、生活雑貨をプレゼントします。

※写真は一例です

2点セット

## 節分ワークショップ はこパコ仮面になろう！

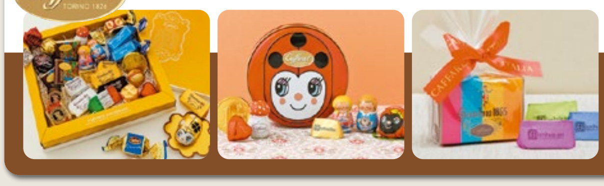
2/3(日) 100組様

ダンボール箱に紙やペンで飾り付け♪オリジナルの被り物をつくって、お家で豆まきしましょう!

## Caffarel チョコレートプレゼント

2/9(土)10(日)11(月・祝) 合計60組様 小学生以下限定

イタリアンセンスあふれるカラフルなホイルデザインが大人気。手に取ると思わず笑顔がこぼれる、可愛いチョコレートをプレゼントします。



## もうすぐバレンタイン！ アイシングクッキーをつくろう♪

各回20組様 合計100組様

親子一緒に、かわいいアイシングクッキーをつくるワークショップです!

2/10(日)

①11:00～ ②12:00～ ③13:30～ ④14:30～ ⑤15:30～ (各回約45分)

## 国内外の有名玩具賞を受賞! アーテックブロックであそぼう

人気の知育おもちゃを体験しよう☆

2/11(月・祝) 120組様

## ふわふわハニーベアハウス

ふわふわで、思いっきり飛び跳ねよう♪

2/11(月・祝)

### 千里住宅公園

大阪モノレール「万博記念公園」駅からすぐ

〈車でお越しの方は〉
●万博記念公園外周道路沿い
〈電車でお越しの方は〉
●大阪モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ

TEL 06-6876-1521
www.abc-housing.co.jp/

○専用駐車場有り ○開場時間／10:00～18:00
○住宅公園受付は毎週水曜日定休日(祝日は営業)
※水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーへ直接お尋ねください。
主催：朝日放送グループホールディングス ABC開発 朝日新聞社

*「住まいのアンケート」はABCハウジング並びに当会場の出展住宅会社からお客様に対し、住宅購入・暮らしに関する情報等をご案内する目的で取得し利用します。1世帯1名様限り、期間中1回限りとさせていただきます。20歳未満の方はご遠慮ください。※催し物については一部、「住まいのアンケート」にご協力いただいた方が対象です。当日の状況により、内容の変更(または中止)や予定時間前に終了する場合もあります。詳しくは住宅公園受付までお問合せください。※各イベントへの参加は、1世帯1名様限り。なくなり次第終了させていただきます。※掲載写真はいずれもイメージです。 CL

イベント&キャンペーンの詳しい情報はホームページで ABCハウジング で検索!



自分にも地球にも
やさしいライフスタイル、
それがロハス

自分にも地球にもやさしいライフスタイル、それがロハス。
芝生がまぶしい万博公園「東の広場」、やわらかな陽ざしの中、
ロハスフェスタでしか手に入らないアンティーク雑貨や家具、
手作りのぬくもりあふれる小物やアクセサリー。
こだわり食材のフード、子どもたちが元気に走り回れる広場。
この場所だからこそつながる人々、
きっと新しい出会いがたくさんあるはず。
みんながいろんな楽しみ方をココロゆくまで満喫できる。
そんな、ゆったりとしたロハスな時間を緑と
春の爽やかな風の中で過ごしましょう!

開催決定!

City Life

# 2019 Spring ロハスフェスタ® 万博

1st 2019.4/26 fri.・27 sat.・28 sun. 2nd 4/29 mon.・30 tue.・5/1 wed.

万博記念公園・東の広場 [大阪府吹田市]

9:30～16:30 入場16:00まで 雨天決行※荒天中止

[主催]ロハスフェスタ事務局/シティライフ

[会費]350円[小学生以下無料]
※別途公園入園料が必要
※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名無料
※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます

### 出展者募集中

1/30 11:59まで

現在、出展者を募集中です!心地よい春の気候と自然あふれる公園で、たくさんの笑顔に出会ってみませんか?

詳しくは公式ホームページにて
http://event.lohasfesta.jp/

### マイ食器・カトラリー、マイボトル、マイバッグを持参ください

"使い捨てにNO"。ロハスフェスタではご持参の食器でおいしいグルメを楽しんでいただいています。マイ食器をお持ちでない方はリユース食器(税込100円)をご購入ください。

### リサイクル資源をお持ちください

ロハスフェスタでは下記資源を回収しています。使用済み天ぷら油はバイオディーゼル燃料に精製してロハスフェスタ会場で発電機燃料に。牛乳パックは再生トイレットペーパーとして使用します。また、紙袋はマイバッグをお忘れの方にご活用いただいています。

☑牛乳パック回収 ☑使用済み天ぷら油回収 ☑ダウン回収 ☑古本 ☑紙袋

ロハスフェスタ 検索 LOHASFESTA LOHAS_FESTA ロハスフェスタ

ロハスフェスタ 大阪事務局(シティライフNEW内) 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 Tel.06-6338-0641

みなさんの声をお聞かせください!

# EXPOCITY press アンケート実施

この「EXPOCITYpress」は2016年8月号に創刊し、EXPOCITYをはじめ、万博記念公園やガンバ大阪、ABCハウジング千里住宅公園など近隣エリアの情報をお届けしてきました。今後もより良い紙面づくりのために、アンケートを実施いたします。みなさんのご意見・ご感想をぜひお聞かせください!

回答いただいた方の中から抽選で
**ららぽーと共通お買物・お食事券 2,000円分を30名様にプレゼント**

※お買物・お食事券には有効期限・利用条件がございます。詳しくは券面をご確認ください。
※一部ご利用いただけない店舗・施設がございます。
※当選は発送をもってかえさせていただきます。

### アンケート回答方法

下記のQRコードを読み取るか、ブラウザでURLを入力し、アンケート受付フォームにアクセスして質問にお答えください。

※アンケートの回答は1人様1回とさせていただきます。※お答えいただいたアンケート結果は、今後の編集に役立てていきます。

応募締切 3/19(火) 23:59まで

URL http://bit.ly/2CyCCCU

プロに任せて安心快適!

# 暮らしサポート

## 不用品回収

### 分別不要・任せっきりでOK 安心丁寧な不用品回収

ベテランスタッフの迅速丁寧な対応が評判で、お客様同士の紹介多数！お得な積み放題メニューや、分別から回収まで丸投げできるプランもあるので時間の無い方にも人気。LINEで写真を送るだけで簡単に見積もりができるのも嬉しい。もちろん電話でお問合せもOK!

ご近所の目が気にならないボックストラックで回収。

こんな方にオススメ！
①いろいろ断捨離したい
②誰も住んでいない家がある
③長年放置している倉庫がある
④廃業した店を整理したい
⑤引越しの機会に不用品処分する
⑥家の売却や解体予定がある
⑦家のかたづけ、遺品整理をする

提携の引越し業者と一括見積もり
引越し&不用品回収の見積もりをまとめて行うので忙しい人もラクラク！気軽に連絡を。

【一括見積もり専門ダイヤル】
0120-998-467

**中岩商事**
受／8時～20時　年中無休
一般廃棄物業者と提携

大阪エリア
06-6854-0520
兵庫エリア
072-744-2145
http://www.amanesangyou.com

写真を撮って送るだけの簡単見積もり↓
LINE

メニュー
・軽トラック積み放題（1畳分）……10,000円
・2tントラック積み放題（3畳分）……30,000円
（全て税別、規定量を超えた場合追加料金有り、立地条件で変動有り）

特典
「シティライフを見た」と積み放題メニューをご利用の方、エアコン取り外し工事処分費何台でも無料！
（2月末まで、特殊設置を除く）

## 自宅の気になる汚れをまとめてスッキリおそうじ

### 花粉症がひどくなる前に プロによるハウスクリーニング

毎年、花粉やハウスダストのアレルギーにお悩みの方も多いはず。そんな方におすすめ!丁寧な対応と技術でリピーターも多い、バイクでお伺いの低価格ハウスクリーニング「おそうじ革命 茨木駅前店」。清掃歴25年、厳しい研修を合格したプロが専門的視点で隠れた汚れも見つけ出し徹底的にキレイにしてくれる。今回エアコンクリーニング超早割と水まわり清掃の割引を実施。花粉症がひどくなる前にハウスクリーニングとエアコン内部のクリーニングをしよう!

エアコンを分解し、エコ洗剤を使用。高圧洗浄で洗い流し、内部に潜むカビやほこり・花粉を除去。

エアコンクリーニング超早割 10%OFF
9,980円→8,982円～

家庭用壁掛けエアコンから業務用天埋エアコンまで対応可能。
※2台目以降はさらにお得に!
※おそうじ機能付き、天埋エアコンは料金が異なります。
※詳しくはHPまたはお問い合わせを

**おそうじ革命 茨木駅前店**
【対応エリア：茨木市・吹田市・豊中市・箕面市・池田市・高槻市など】
茨木市西駅前町14-19
茨木第二ビル7F
営／9時～20時
HPにて「お客様の声・おそうじブログ」公開中！
072-648-7278
https://osouji-osaka.com

特典　【シティライフ読者限定】水まわり清掃5%割引

| | |
|---|---|
| ● キッチン | 16,200円～→15,390円～ |
| ● レンジフード | 15,120円～→14,364円～ |
| ● 浴室 | 15,120円～→14,364円～ |
| ● 洗面所+トイレ | 15,120円～→14,364円～ |
| ● 洗濯機分解洗浄 | 13,500円～→12,825円～ |

※このキャンペーンは予告なく終了する場合がございます
（2月末まで）

## 日々の生活を豊かに お気に入りと暮らそう

じゅうたん売場 GaNzY ギャンジィー

### 全品売り尽くしで超特価に 貴重なギャッベを手に入れる好機

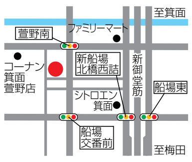
力強い色使いと幾何学模様が独特の存在感をかもし出すアフガニスタン絨毯は58,000円（約100cm×200cm・税別）。

貴重な手織り絨毯を直輸入直売する同店が、完全閉店・店じまいのため、全品売り尽くしセールを開催中。2,000本以上の品々が、通常価格より50%から最大90%OFFという国内最安値級の大特価に。温かみあふれるデザインやウールのふんわりした質感で人気の「ギャッベ」、イランから大量入荷分!お気に入りの1枚が手に入るチャンス、来店は急いで!

完全閉店店じまい
箕面船場本店の在庫がなくなり次第終了
これまで手の届かなかった上質な絨毯を手に入れるチャンス!
［特典］この記事持参で
ペルシャサラサ（ランチョンマット）をプレゼント（セール終了まで）

本家・ペルシャの遊牧民によるペルシャギャッベも大:128,000円（約140cmX200cm・税別）中:18,000円（約60cmX90cm・税別）小:6,800円（約40cmX40cm・税別）とお得!モダンで素敵なデザインの1枚をぜひお部屋に。

ADDRESS
箕面市船場西1-5-12
バッグリペアサービスビル2F
営／10時～17時半
P有り
072-749-3201
http://www.ganzy-carpet.jp/




## 外壁防水塗装工事

### 丁寧な仕事や対応が評判 1戸建て35坪以内55万円

自社社員の施工なので、どこのお宅に対しても高い品質で施工。安心の3回塗りで、必要に応じてバイオ洗浄や高圧洗浄でカビや苔を根こそぎ排除する。外壁のトラブルは塗装して大体1～2年後にわかるのが怖いところ。同社なら地域密着で10年保証もしているので安心。それでいて、職人直請や材料直接仕入れなので35坪以内55万円（税別、足場代込）という低価格を実現している。

**進和リフォーム株式会社**
吹田市南吹田5-2-5
営／9時～20時　水曜定休
メール：info@shinwa-reform.co.jp
0120-46-7760
進和リフォーム で検索

ご縁のあったお客様とは一生涯のお付き合いをモットーに丁寧な仕事をお約束します。
代表取締役
原元　進

特典
「シティライフを見た」で6帖洋室1室の壁クロス張り替え無料！
（外壁塗装された方、2月末まで）

リフォームローンキャンペーン！
只今 無金利ローン実施中

From CityLife

CityLifeのホームページにも
地元情報が満載!!
www.citylife-new.com シティライフ 検索

■CityLifeの紙面情報をより詳しく、ご覧いただけます
お店の情報を動画でチェック!
■スマートフォンからもご覧いただけます

■地元のお店や読者のブログも掲載
● カテゴリーや地域分けで検索も簡単
● ブログの人気ランキングも表示
● 新着ブログも写真付きでわかりやすい

世界にひとつを作ろう♫

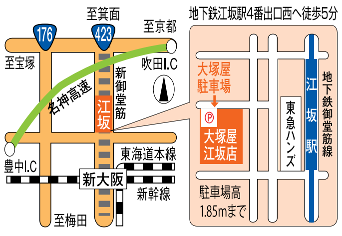
服地・インテリア布地・手芸品の
大塚屋 江坂店

売り出し期間
1/23水▶2/3日
期間中休まず営業

冬の布地 一掃大処分

5F 洋裁付属品・持ち手・ミシン加工・クラフト
4F カーテン地・バッグ地・インテリア布地 カーテンオーダー
3F パッチワーク布地・和調布地 演劇衣裳布地・特選婦人服地
2F 婦人服地・裏地・芯地・ミシン・型紙・本
1F 綿（無地・先染・プリント）・麻布地 キャラクター布地

江坂店公式 Facebook
大塚屋メール会員 お得な情報お届けします
詳しくはホームページまで
http://otsukaya.co.jp/




地下鉄江坂駅4番出口 西へ徒歩5分
■なるべく公共交通機関をご利用くださいませ。

服地・家の布・生活ホビー
otsukaya
大塚屋 江坂店
☎06(6369)1236 〒564-0051 吹田市豊津町13-38
営業時間/あさ10時～よる6時30分 2月の休業日/6日(水)・13日(水)・27日(水)
大阪 岐阜 名古屋

冬の乾燥ダメージから守る！

# CARE MENU

/ ケアメニュー /

「髪のパサつき」 「頭皮のかゆみ」

---

このメニューで対策

## 「カット+ヘアエステ」でツヤ感と手ざわり抜群の潤いヘアに

髪のダメージの原因を確認し、髪質やダメージに合わせて必要な栄養素を内部に浸透させます。乾燥でダメージを受けた髪にも潤いを取り戻します。生まれ変わったような質感をお楽しみください。　スタイリスト　大西さん

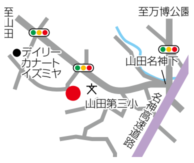
ショートも得意、形だけでなく質感にも妥協ナシ。

### 骨格を見極めるカット技術で美髪へ

歴20年近くのオーナースタイリスト大西さんが完全マンツーマンで施術する同店。コンテスト入賞の実力者でもあり、技術の差が出やすいショートヘアは高い評価を獲得。カウンセリングを重視しており、4,50代女性からも多くの支持を集めている。多くの髪悩みを聞いてきた経験豊富なオーナーだからこそ、提案の幅も広く改善へと導いてくれる。物腰が柔らかい人柄にも安心。

開放感のある心地よい店内は癒しの空間。使用する薬剤もオーガニックが中心。

**Plows〈プラウズ〉**
吹田市山田西1-27-10
営／9時～19時
月曜・第3火曜定休
06-7713-3252
https://www.plows.jp/




特　典　「シティライフを見た」で
カット(4,000円～) ……500円オフ
カット+カラー……6,750円～
カット+パーマ……6,750円～
カット+ヘアエステ……8,500円～
カット+ストレート……9,500円～
(3月末まで・新規のみ・すべて税別)

---

このメニューで対策

## 「水素トリートメント」で白髪対策やダメージ毛を改善

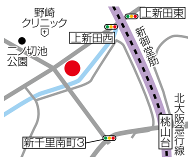
水素トリートメントは最小単位の分子量ですので、浸透力が強く髪の内部を水で満たしてくれます。さらに悪玉活性酸素を除去しますので、白髪や細毛などのアンチエイジング対策にもピッタリです。　オーナースタイリスト　大津さん

骨格に合わせた似合わせカットでナチュラルなスタイルに仕上げてくれる。

### ダメージレス×再現性で理想のヘアに

歴10年以上のスタッフが完全マンツーマンで施術し、オープンから半年で早くも多くの信頼を獲得している同店。再現性に優れた技術力で、多忙なママには朝の時短スタイリングも提案してくれる。ダメージを最低限に抑えた、ねじって乾かすだけのお手入れ楽チンパーマは春を控える今の時期にオススメ。驚くほどきれいな髪色に仕上がるエヌドットカラーも好評。店内にはキッズスペースがあり、子ども連れをはじめファミリーも大歓迎！

**cachette**
〈カシェット〉
豊中市新千里南町3-1-18
ローリエ千里101
営／9時～21時
店舗横に有料Pあり
06-6155-9205




特　典　「シティライフを見た」で
カット+oggiottoトリートメント……5,980円
カットオーガニックカラー……8,900円
カット+エアウェーブ……11,000円
カット+カラー+水素トリートメント……12,680円
カット……3,980円
(2月末まで・新規のみ・要予約)

---

このメニューで対策

## トリートメントで乾燥に負けないツヤ髪へ

髪のダメージに合わせて毛髪の骨→筋肉→皮膚→鎧と段階に分け、髪の内部から外部に働きかけるトリートメントを使用しています。フルフラットのシャンプー台でゆったりとおくつろぎください。　スタイリスト　新居さん

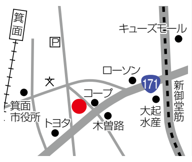
### 魅力を最大限に引き出すプライベートサロン

落ち着いた空間の店内。外からも見えづらくなっているので、視線も気にならずリラックスできる。

完全予約制のプライベートサロン「LICO」。カウンセリングから仕上げまでマンツーマンなので、ゆったり落ち着いて過ごせる。人気の秘密はスタイリストの人柄と高い技術力。「スタイルのデザイン力が高く、伸びてきてもまとまる」と紹介で訪れるゲストが多い。薬剤も髪や肌にやさしいものを取り揃えている。ヘッドスパもおすすめで、オールハンドで至福のひとときを。

竹を割ったような性格の新居さん。押しつけをせず、いつも自然体でベストな提案をしてくれる。

**hair salon LICO**
箕面市稲1-5-31
ハピネス箕面1F
受/9時半～17時半(予約制)
月曜定休+不定休
072-747-3192
LICO 箕面 で検索




Menu
カット……4,104円
ヘナカラー……7,020円～
オーガニックカラー……6,480円～
ダメージレスパーマ……9,720円～
カット+選べるカラー…10,584円～
カット+パーマ……11,664円～
※全てシャンプー・ブロー込み

特　典
「シティライフを見た」と予約で
● カット+トリートメント
6,264円→5,724円
● カット+ヘッドスパ
7,344円→5,724円
※2月末まで

---

このメニューで対策

## 髪のツヤは一瞬で取り戻せる83%高濃度美容液カラー

究極のダメージレスで保湿力の高い、当店オリジナルカラーは、カラー剤の83%の成分が美容液で作られています。アルカリを抑え刺激が少ないので、肌が弱い人にもおすすめです。　スタイリスト 福井さん

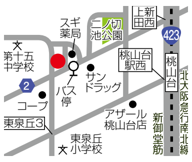
(上)広々とした店内。キッズスペースもあるからお子さん連れも嬉しい。

NEW OPEN

### 「小顔&－10歳」10セクションカットで小顔効果

前髪や顔周りは第一印象を決める大切な部分。同店のオリジナルカット技法は、顔周りの髪を10個のエリアに分割し、ミリ単位にこだわって丁寧にカット。「最初にしっかりカウンセリングしてくれるからイメージどおりに仕上がった！」と評判だ。さらに、肌や頭皮の92%の細胞を保護して、シミ・シワ・たるみにも効果があると注目を集める“奇跡のシャンプー”を使用し、美しい髪へ導いてくれる。

**MAKANA** ＜美容室マカナ＞
豊中市東豊中町5-30-28
営／9時半～19時半
月曜定休
専用駐車場有(要連絡)
06-6852-8882
https://makana-hair.com




特　典　「シティライフを見た」で
● 10セクション小顔カット(SB込み)+83%高濃度美容液カラー……11,500円→ 6,900円
● 10セクション小顔カット(SB込み)+完熟ヘッドスパ30分……8,500円→ 6,000円
● Aujuaトリートメント(SB別)……4,500円→ 2,250円
● 髪質改善エステトリートメント(SB別)……5,500円 →2,750円
● 奇跡のシャンプー、トリートメント先着100名様プレゼント
(全て税別、3月末まで、他券併用不可)

毎週火曜日　20分限りの
タイムサービス実施中!
●11:00～11:20　青果コーナー全品2割引セール
●11:00～11:20　魚コーナー全品2割引セール
年中無休
まねき屋亥子谷店
吹田市山田西1-13-1　☎06-6875-1122

SUPER MARKET KOHYO 山田店
阪急山田駅 デュー阪急山田1F
2/7(木) どなた様でも1割引!! スペシャル木曜日
2/20(水) お客様感謝デー
2/26(火) 2/27(水) 連続お客様感謝デー
SUPER MARKET KOHYO 山田店　吹田市山田西4丁目1-2-101　06-4863-5040

スタッフ大募集
パート・アルバイト
時給／940円～970円
各部門
まずはお気軽にお電話ください。
〈種別〉パート・アルバイト
〈作業〉事務・レジ・惣菜 など
〈時間〉7:00～20:00
(週20時間以内)
シェフカワカミ　桜塚店
豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

SUPER MARKET KOHYO 阪急曽根店
● 2/20(水) 感謝デー!!
●毎月10日 ありが10デー!!
●毎月15日 GG感謝デー!!
※メンバーさん·アルバイトさん募集中です。
水産部・レジ、その他のお仕事も募集中です。まずはお電話下さい。
SUPER MARKET KOHYO 阪急曽根店 ☎06-6842-5040
豊中市曽根東町3丁目1-1　ティオ阪急曽根1F

月掛金は1,000円から
家族みんなの基本の保障
コープ共済《たすけあい》
CO·OP《たすけあい》はその名のとおり、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこそできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。
コープ東豊中
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

Food Net Mart
毎日 フードネットマート 安い！
High Quality & Low Price

| | | |
|---|---|---|
| 千里店 | 豊中市新千里南町2-6-12 | ☎06-6872-8739 |
| 蛍池店 | 豊中市螢池中町2-4-17 | ☎06-6843-0589 |
| 桜の町店 | 豊中市桜の町3-5-8 | ☎06-6151-2224 |
| 山下店 | 川西市見野2-24-11 | ☎072-795-1552 |
| 茨木店 | 茨木市元町8-1 | ☎072-665-4567 |
| 石橋店 | 池田市豊島北2-4-6 | ☎072-761-7777 |
| 高槻店 | 高槻市大蔵司3-14-4 | ☎072-698-4130 |

Beauty Salon Special

自己流ダイエットの落とし穴に注意！

# 美のプロに頼って目指すはメリハリボディ

「年末年始で増え過ぎたにっくき脂肪を撃退したい！」と思っている人も多いのでは！？自己流では難しいダイエットも、美のプロに頼れば"キレイにシェイプアップ"も夢じゃない！心強い味方になってくれるサロンを紹介します。

マシンと手技による メイキング技 1

**滞りを見極めてボディメイク**

原因であるリンパのつまりがどこにあるかによってアプローチとメイキング方法が違う。ゲストの状態を見極めるのがプロの技！

自己流の落とし穴

**食事制限で急激に体重を落として皮が残る、肌荒れをおこす、代謝がついていかずリバウンド。**

アンマンなら食事を我慢しなくても大丈夫。老廃物を流して定着したむくみが無くなるので1回でも見た目2kgは痩せたように見えます。

スタッフ 米田さん

## 更年期太りも、産後太りも、蓄積太りもプロに丸投げで理想以上のボディライン

同じだけ食べているはずなのに太るいっぽう、おなかはもちろん背中や肩にも脂肪がつき始める。そんな大人世代に適切な方法で結果を出してくれる同サロン。例えば、バレエをしていて細かった脚だが、年々代謝が悪くなりむくみが定着して太くなってしまった65才のゲスト。アンマンに通い、ただ細いだけじゃなく、たるみのないスリムな脚に戻り「高校生の脚みたい！」と褒められるようになって、再び自信を取り戻したそう。「何歳でも必ず変わります！」と頼れる同店で女性としての輝きを取り戻して。

知識と合わせ技 2

**脂肪について熟知**

まずは脂肪細胞に絡まったセルライトを解き、長年蓄積した固い脂肪もろともキャビで溶かして流す。

つぶし技 3

**奥まで逃さず**

表面だけでなく、体の奥深いセルライトまで見つけてつぶすのがプロ！オーナーもお墨付きの腕前。

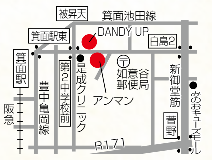
特典
「シティライフを見た」で
- 脂肪溶解くびれコース …… 3,000円
- 二の腕、脇肉スッキリコース 3,000円
- 美脚＋美尻コース ………… 3,000円
- ダンディアップ無痛ひげ脱毛、おなか痩せ ……… 各5,000円

※税別価格
（2月末まで・要予約・新規の方のみ）

美容情報をチェック！

［箕面市］トータルビューティサロン
**サロン・ド・アンマン**

箕面市如意谷1-6-4
営／10時～20時
予約制　無休　P有り
072-722-2411
ダンディアップ
072-725-3660




---

特典
「シティライフを見た」で、読者限定価格
- 極温ゲルマ デトックスダイエット（90分）
  通常12,960円→2,980円
- 痩身モンスター（70分）
  通常35,000円→5,000円

（2月末まで・要予約・初回限定）

## コンテスト準優勝、創業37年の信頼店で寝ているだけのお任せダイエット

発汗とゲルマニウムの働きで新陳代謝を上げて、血行促進・冷え性改善・体内に溜まった毒素を排出できる人気の「極温ゲルマデトックスダイエット」。40分間ファットレスマットに入りながら、首筋、ヘッド、デコルテ、背中、二の腕を入念にトリートメントをして脂肪と老廃物をじゃんじゃん流す！その後プロによるストレッチで骨盤を正しい位置に戻し、筋肉を調整するので、肩こり・腰痛なども改善。「寝てただけなのに体が楽になってサイズダウンも!?」と喜ばれる。確かな技術とゲストに必要なメニューが揃うファニービーでダイエットを成功させよう。

自己流の落とし穴

**炭水化物を抜いて体重は落ちたけど、やつれた印象になってしまい、すぐにリバウンドした**

身体を痩せやすい状態にすることがダイエット成功の鍵です。体内に溜めこんだ老廃物を排泄し、肌荒れや疲労も改善しましょう。

吹田店 中西店長

プロのオールハンド技 1

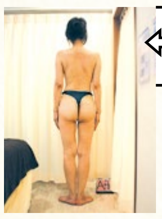
**老廃物を追い出すならゲルマ**

身体を芯から温め大量発汗。その効果はなんとフルマラソン完走に匹敵する1800カロリー消費！頭、デコルテ、背中、二の腕を40分間デトックスマッサージで代謝UP！

新マシンが優秀 2

**痩身モンスターに期待**

骨周りの細かい脂肪から深部の分厚い脂肪まで広範囲に溶かすことが可能。吸引と同時にEMS（筋肉運動を促す）でアプローチできるすごいマシン！



結果を出す技がある 3

**創業37年の実績で成功に導く**

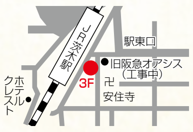
痩身モンスター施術2ヵ月半で-13.5kgに成功したゲストのN.Rさん。施術前はHPでチェックして。

［吹田・高槻・茨木］
ダイエット専門サロン
**ファニービー**
http://www.funny-bee.jp/
ゲストの喜びの声はHPに掲載！

■ 吹田店
06-6386-0013
吹田市片山町1-6-23
グランロゼビル2F
JR吹田駅東出口から徒歩1分
営／月曜～金曜11時～20時
土曜・祝日10時～18時
日曜定休　Pあり

■ 高槻店
072-672-5520

■ 茨木本店
072-645-1107
茨木市西中条町1-1
ハタセVIビル3F
JR茨木駅から徒歩1分
営／月曜～金曜11時～20時
土曜・祝日10時～18時
日曜定休　Pあり




いま／シティライフをご覧のみなさま！
しわ・たるみを速攻ケア！930円税込から実感できます

江坂下肢静脈瘤クリニック 東京中央美容外科 院長 小野眞

人気NO.1 若返り注射 ヒアルロン酸 or ボトックス
4箇所から選べる 眉間 ほうれい線 目尻 えら
初回 各930円 1箇所あたり 税込

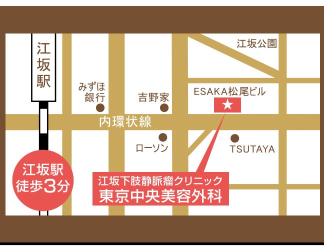
人気NO.2 レーザータイトニング
切らずにリフトアップ
初回 2,890円 1回 税込

東京中央美容外科のしわ・たるみ治療の5大特長
効果を実感 気になる部分のお肌の内部に直接注入するので効果を実感いただきやすいことが特長です。
効果が長期的に持続 注入して1年ほどかけて吸収していくので、長期的な効果と自然な若返りが期待出来ます。
ダウンタイムが少ない ダウンタイムがほぼなく、治療後すぐに洗顔やメイクも可能！次の日から普段通りの生活が出来ます！
美肌効果を発揮 特殊な光が肌深部まで届きコラーゲン生成を促進！リフトアップとともに美肌効果を発揮します！
ほとんど痛みがない 最新機器を使用するため、痛みをほとんど感じない治療が可能です！

肌に悩む多くの女性が選んだクリニック！
東京中央美容外科がお客様に約束する3つの安心
安心1 経験豊富な先生が多数在籍しているから安心
安心2 低価格で高品質な治療をご提供、無理な勧誘もないから安心
安心3 治療後も充実のサポートが整っているから安心

TCB 江坂下肢静脈瘤クリニック 東京中央美容外科
ご予約の際には「シティライフ見た」とお伝えください
0120-852-825
〒564-0063 大阪府吹田市江坂町1丁目21-17 ESAKA松尾ビル3F 【診療時間】10:00～19:00/不定休
※当院には専用駐車場がございません。お車でお越しの場合は、周辺のコインパーキングをご利用ください。
※自由診療となります。※表示されている価格は予告なく終了する場合がございます。※効果には個人差がございます。

WEB予約 24時間受付中！
医療ローン制度あり
会員制ポイントカードあり
駐車場料金サービスあり



ここが推しPoint

最新エンダモロジー：フランスLPG社が開発する【アライアンス】全店導入！もむ・ほぐすをゲストの脂肪の状態に合わせ徹底的に刺激。肌細胞も活性化し美肌効果も！

悩みに合わせた4大痩身機器を使用し、落ちない皮下脂肪を撃退！マッサージとの相乗効果で憧れのくびれをget!

## 創業41年 25万人が絶賛の プロのケアが2,160円 若返り美肌を即実感

毛穴の奥の黒ずみも徹底除去。天然クレイパックで潤いをチャージしながら毛穴を引締め透明感ある艶肌に。

寒さや乾燥など肌トラブルが出やすいこの時期。結果重視と高い技術力で定評の創業41年、老舗サロン「エスコス」にお任せを。乾燥肌・しみ・しわ・たるみのすべての悩みを徹底改善！基本の洗顔および3種のディープクレンジングで毛穴奥の古い角質を除去。プロの極上手技で頬も引き締まり、仕上がりはハリのある潤い美肌に。

特 典 「シティライフを見た」で
- 新メニュー！お悩み別フェイシャルケア 45分2,160円／体験3回5,832円
- たっぷりリンパマッサージ付お悩み別フェイシャルケアPLUS 80分3,780円／体験3回9,720円
- 最新機器導入！エンダモロジーボディ【アライアンス】 30分5,400円／体験3回9,720円
- 上半身or下半身集中ダイエット …………………… 90分4,104円

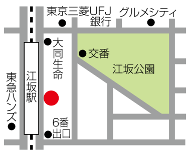
※新規様及び、半年経過している方
※特典の併用不可（2019年2月28日まで）

### 素肌のクリニック ESCOS〈エスコス〉

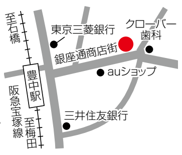
10時半～21時（店舗・曜日により異なる）
完全予約制　http://www.escos.co.jp　定休日:火曜

江坂店 06-6369-1880
御堂筋線江坂駅
⑥出口スグ 第2梓ビル6F

梅田本店 06-6316-1500
HEPナビオ前のビル
大阪市北区小松原町3-3 OSビル14F




豊中店
06-6858-5511
阪急豊中駅南出口
徒歩1分 チェリオビル4F
他、心斎橋店・なんば店・高槻店・塚口店・西宮北口店・奈良橿原店・学園前店



脂肪を柔らかくほぐしてセルライトを分解、除去。筋膜の癒着をはがし、肩こり腰痛にも効果あり。お子様のお預かりもOK。

ここが推しPoint

施術時間のムダを省き結果重視の内容で美ボディへと導く。ここ最近の3ヵ月間の採寸結果も公表している。
55歳女性　体重54.1kg→50.0kg(−4.1kg)　ウエスト74.0㎝→66.8㎝(−7.2㎝)

## 結果重視のダイエット専門店 整体×エステで痩せ体質に

40代50代を中心に本気で痩せたい女性から支持を得ている同店。ダイエットのみならず根本から痩せ体質へと導く。整体×エステで姿勢を整えリンパの流れを良くし代謝もアップ。むくみも解消される。頑固なセルライトにもアプローチし、リバウンド対策もバッチリ！毎月、施術回数が変更可能。ムリなく通えるから安心！

### ヘルシースリムJuu 〈十全美容整体院併設〉

吹田市五月が丘北1-15
ベストレジデンス南千里4F
（亥子谷バス停降りてすぐ）
営／10時～20時
（受付19時まで）
※完全予約制　日祝定休
ヘルシースリムJuu で検索
06-6816-7897

特 典 「シティライフを見た」で、
- くびれウエストコース…………21,600円（4回）
- 美脚・ヒップアップコース……31,200円（4回）
- 全身コース……………………38,400円（4回）
- 1回体験（上半身or下半身）…………3,900円

（2月末まで・要予約・新規以外も可）

CityLife編集部推薦

# 私を輝かせてくれる Beauty Salon

何歳になっても女性は 輝いていたいもの。
美 チカラをアップさせてくれる頼れるビューティーサロンを紹介します。

「目が大きくなった」「ほうれい線とおでこのシワがない！」「フェイスラインが上がった」とその場で鏡をみてわかるほど。

HPで美容情報をチェック！

ここが推しPoint

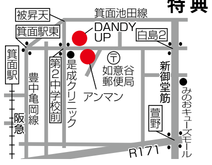
細胞にアプローチするので瞬時の変化で若返りを実感。さらにその顔が4週間ほど続くので自信に満ち溢れた自分でいられる。何度も訪れる年齢の壁に立ち向かえる人気メニュー。

## 過酷な冬と年齢の壁に打ち勝って 肌老化&顔筋の重力低下をSTOP

この時期に出やすいくすみ、たるみは顔が下がって見えて、シミ、しわも余計に目立つ！そんな時はオールマイティーに悩みを一掃してくれる光フェイシャルを。みるみるうちに透明感とハリが出る救世主メニューだ。さらに顔筋にアプローチする小顔リフトアップを組み合わせると理想の位置にパーツが引き上がる。

### トータルビューティサロン サロン・ド・アンマン

箕面市如意谷1-6-4
営／10時～20時
予約制　無休　Pあり
072-722-2411
ダンディアップ
072-725-3660




特 典 「シティライフを見た」で
- 光フェイシャル（シミがポロっと落ちる感激！）………3,000円
- 小顔リフトアップフェイシャル（顔全体のリフティングケアで“上がる”が続く）……3,000円
- リアルリフトフェイシャル（小顔リフトアップフェイシャル+光フェイシャル）…8,000円
- ダンディアップ無痛ひげ脱毛、おなか痩せ…………各5,000円

※税別価格（2月末まで、要予約、新規の方のみ）

From CityLife

## ビューティサロン 体験読者モデル募集

ヘアサロンでのカットモデル、フェイシャルやボディのエステなどで体験をしてくれる読者モデルを募集しています。

シティライフでは、グルメ・スポーツ・美容・レジャーなど、読者モデルとして実際に体験をしていただける方を募集しています。
親子でのご応募も歓迎です。ご応募をお待ちしております！

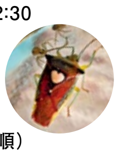
［応募方法］ 下記URLかQRコードよりエントリーください。
https://goo.gl/WE7u31
※ご依頼する際は編集部から連絡させていただきます。

## 箕面公園いいね！プロジェクト 〈イベント案内〉

### ○自然観察会　2月 「冬越しするいきものを観察しよう」

樹木を守る「こも巻き」ってしってる？そこは冬の寒さをさけ虫たちがもぐりこむところでもあります。秋に巻いた「こも巻き」の中でどんな虫たちが冬を越しているか観察してみるよ

日　時：2月11日（月・祝）10:00～12:30
　雨天中止
集　合：箕面公園昆虫館前
参加費：100円（ひとり）
定　員：20名（要事前申込み先着順）
参加対象：どなたでも
（小学生以下は保護者同伴）



### ○自然工作ワークショップ 「小枝でつくる雛飾り」

間伐材を利用したウッドクラフト
桃の節句を手作り雛人形でむかえてみませんか
日　時：2月17日（日）11:00～15:30
　随時受付
会　場：梅屋敷（箕面公園内）
参加費：100円
※特に申込は必要ありません

申込・問い合わせ　072-721-3014（箕面公園管理事務所　9:00～17:00）

### 昆虫館

### ○新企画展「色あつめ」 ただいま開催中! —昆虫の色彩 × 宝石の色・伝統文化の色・文学の色—

チョウを中心に昆虫を色ごとに集めてみました。
といっても種や固体によって色彩は様々。
いろいろな色の名前と意味も合わせて楽しみながら、自分だけの「きれい!」や「すごい!」を見つけてみては。（標本展示）
会　期：2019年1月16日（水）～5月13日（月）
場　所：館内企画展示コーナー
無料（入館料は必要です）

### ○生体企画展示「八重山の昆虫たち」

昆虫たちにさそわれて、ひとあしお先に南の島へ・・
会　期：開催中
～2019年5月13日（月）
場　所：昆虫館内
キッズルームとなり

生きた虫の展示です

### ○「八重山の昆虫たち」関連イベント —ギャラリートーク　八重山の昆虫たち—

清水副館長が亜熱帯に生息する虫の魅力をお話します!
日　時：2019年3月3日（日）
　13:30～14:00
場　所：昆虫館内キッズルームとなり
当日受付　参加無料（入館料要）

清水副館長

### ○臨時休館のおしらせ

館内メンテナンスのため下記期間、昆虫館はお休みします
2019年　2月12日（火）～ 2月15日（金）
　2月18日（月）～ 2月22日（金）

# 田中宥久子考案『造顔マッサージ®』正規継承サロン 30分で輝く小顔へ、たるみ・ほうれい線・しわもサラバ

この季節は、寒さによる血行不良がたるみやむくみを加速させがち。乾燥のせいで目立つしわも「造顔マッサージ®」で、ひとまとめに改善しては？このお手入れは世界的に著名な田中宥久子先生が開発し、グランモアはその正規継承サロン。たった30分でたるみ・むくみ・しわ・ほうれい線などの老け要因がスッキリ、小顔&若返りも叶えてくれると、メディアでも圧倒的な人気！お手入れのカギは、老廃物が溜まりやすい目の周りや小鼻の横、頬骨付近を中心に皮膚表面だけでなく筋肉にまで働きかけ、血流やリンパを促す独自の手技。顔の筋肉は、ストレスや首・肩のコリ、噛みグセなどで硬くなり、血流やリンパが滞ってたるみ・むくみの原因に。冷えで血行が悪くなると、さらなるダメージ。そこで、オールハンドで「イタ気持ちいい～」圧を加え、顔に溜った老廃物や脂肪を押し流し。座ってお手入れをするため、血流が3倍アップして、フェイスラインの引きしめ効果も高まるとか。春に向けて、輝く小顔美人を目指してみよう。

お手入れがスピーディなところも高い支持を得ている理由。高水準の技術力で若々しく!大好評につき、1ヶ月前の予約がオススメ。

## ここが推しPoint

田中宥久子先生から受け継ぐ数種類のハンドマッサージを施し、静脈やリンパへ老廃物を流し込む独自のケア。その手技は、“ぐぐっ”“ぎゅっー”“じわっー”と「イタ気持ちいい～」圧を加えるもので、やみつきに。肌のハリ感や弾力が高まり、即効性もバツグン。物足りないなんて言わせないスキルをぜひ体験して!

### 造顔マッサージ®(30分) シティライフ限定価格3,240円(2月末まで)

フェイスラインがスッキリ、目元はパッチリ、目鼻立ちがクッキリと肌質改善&小顔に導く大満足の30分。ストレスや肩・首のコリ、目やあごの疲れも同時に和らぐのが魅力!

1 施術前、クレンジングでしっかり汚れを落として清潔にして肌の調子を整える。

2 ほうれい線の原因という溜まった脂肪や老廃物に働きかける。座って行うことで血流やリンパの流れが3倍もアップ!

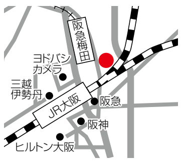
3 潰した脂肪や老廃物をギュ～っと圧を加え、リンパに流して排出。脂肪や老廃物が溜まっている人ほど「イタ気持ちいい」の声。目元や口元、輪郭がどんどん引き上がるのを実感。一回り小さくなったフェイスラインにびっくりするはず。

4 皮膚表面だけでなく筋肉まで丹念に刺激して、肌の内側から活性化を促す。透明感とハリが生まれ、肌質が変わっていくのを体感。

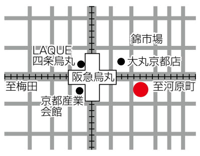
5 オリジナルの化粧品で、十分に保湿。プリプリ肌の小顔美人の完成!

**Gran More**〈グランモア〉 営／11時～20時 http://www.granmore.co.jp グランモア で検索

梅田店
0120-068-345
大阪市北区茶屋町1-27
ABC-MART梅田ビル7F
JR「大阪」駅より徒歩6分、阪急「梅田」駅より徒歩1分




エッセンスプラス京都店
0120-936-371
京都市下京区四条通堺町
西入立売中之町92
Aoki Bldg 6F
阪急京都線「烏丸」駅、地下鉄烏丸線「四条」駅の15番出口から徒歩5分




田中宥久子 考案『造顔マッサージ®』の結果はこちらをチェック!

特典
「シティライフを見た」で
造顔マッサージ®体験 初回限定 30分コース
… 5,400円→3,240円(シティライフ限定価格)
※上記のコース体験で「ホームケア商品 くすみ改善ハリツヤUPマスク」をプレゼント!
※造顔マッサージ®とはオールハンドで行う「小顔トリートメント」のことです。(商標登録取得済)
※カード支払可
(要予約・新規の方のみ・2月末まで)

---


# カウンセリング無料

すべすべお肌をめざしている方、まずはご相談を!

特別限定キャンペーン

シティライフ読者限定
Aコース ひざ下(ひざ含む)、ひじ下、ワキ、鼻下 各12回コース
キャンペーン価格 160,000円

シティライフ読者限定
顔&全身12回脱毛コース(VIO別)
キャンペーン価格 300,000円

※2月末までにご予約の方、この記事持参の方

施術メニュー

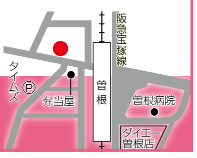
| | | |
|---|---|---|
| ワキ | 4回 | ¥8,800 |
| 鼻下 | 4回 | ¥8,800 |
| Vライン | 12回 | ¥30,000 |
| ひじ下 | 12回 | ¥60,000 |
| ひざ下 | 12回 | ¥78,000 |

※12回コースは5年間、4回コースは1年間回数保証※料金は税別価格 ※勧誘もなく明記料金以外一切不要

当店ではハイパースキン脱毛を導入しています。
ハイパースキン脱毛は1回の施術で脱毛効果を実感できます。また美肌効果も非常に高いため自己処理不要になると同時に、気になる毛穴や色素沈着などもキレイにケアされ見違えるようなツルすべ素肌を手に入れることができます。

インスタグラム始めました
bbb_datsumo
キッズモデルも多く来店！要チェック

脱毛ブログ
実際に通われているお客様の生のお声や脱毛ビフォアアフターの画像など貴重な内容のブログです。※ブログ記事は全てご本人様の許可を得て掲載しております。



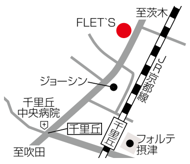

安心のドクターサポート認定サロン 脱毛専門BBB豊中店 【要予約】06-6858-0817
営業時間／10:00～19:00 定休日／毎週火曜、第2・第4水曜 阪急「曽根」駅改札でて左へ30秒


---

## 当日OK、安くて簡単、痛くない。セルフホワイトニングで白い歯に

自然な白さを実感できて口臭、歯周病予防にも効果が期待できる話題のホワイトニング。身体に優しい安全な溶液とLEDライトを使い、負担をかけずに歯を白くする施術。幅広い年代が利用できて平均3、4回で効果を実感する人が多いそう。今なら回数チケットの購入がお得！

**ホワイトニングキッサ&ビューティー**
茨木市宇野辺2-13-5 フレッツ1F
営／10時～19時 不定休
駐車場 50台完備(駐車場料金無料)
当日来店OK、キッズスペース有
072-646-5803
ホワイトニングキッサ 茨木 で検索




24時間WEB予約▼

特典
「シティライフを見た」で
● ホワイトニング1回…………… 4,980円
→初回1,980円
● 回数チケット3回…… 通常13,800円
● 回数チケット6回…… 通常26,400円
さらに2回目以降、各種回数券購入で
通常価格から30%OFF
(新規の方、2月末まで)

---

TAKE FREE

# LIFE PLUS

Homebuilding Magazine by CityLife

「家を建てたい」「リフォームしたい」方に役立つ住まいづくり情報が満載！

巻頭特集

## 「子どもの力を伸ばす家」

and more…
■ショールーム & モデルハウス インテリアショップ情報
■The Study「色」
■誌上リフォーム
■住まいづくりに役立つヒント「ペットと共存できる家づくり」

**LIFE PLUSを毎号、ご自宅へ定期発送いたします!**

ご希望の方は右記からお申し込みください。
※定期発送は1年ごとの更新となります。

「LIFE PLUS(ライフプラス)」はスーパー、ショッピングセンターなどのシティライフ設置店約500店舗で手に入ります。

↑LIFE PLUS設置店マップはこちら

---

## シネマ情報

CityLifeシネマ担当(デコジュン&nanako)が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

### 半世界

推薦者：デコジュン

2月15日(金)公開 TOHOシネマズ梅田他 全国ロードショー

© 2018「半世界」FILM PARTNERS

監督:阪本順治
出演:稲垣吾郎、長谷川博己、池脇千鶴
渋川清彦、小野武彦、石橋蓮司

地元で何となく父から継いだ備長炭を製炭し生計を立てている紘の前に、中学からの旧友で元自衛官の瑛介が現れて…。諦めるには早すぎて、焦るには遅すぎる39歳という年齢の男三人。残りの人生をどう生きるか、男たちの葛藤と家族や友人との絆、明日への希望を紡ぐ。

### サムライマラソン

推薦者：nanako

2月22日(金)公開 TOHOシネマズ梅田ほか全国ロードショー ※PG12

© “SAMURAI MARATHON 1855”Film Partners

監督:バーナード・ローズ
原作:土橋章宏「幕末まらそん侍」
出演:佐藤健、小松菜奈、長谷川博己

日本初のマラソン「安政遠足(とおあし)」。1855年、安中(群馬県)藩主、板倉勝明が藩士の心身鍛錬を目的に行った約58キロの徒歩競争だ。褒美を夢にスタートしたが、江戸幕府の陰謀により、緑の野は血に染まっていく。藩の存亡をかけ藩士たちは戦へと駆け抜ける。

※PG12・・・小学生には助言・指導が必要となっております。 ※R15+・・・・15歳以上の方がご覧になれます。 ※R18+・・・・18歳以上の方がご覧になれます。

### 109シネマズ箕面

http://www.109cinemas.net/minoh
箕面市坊島4-1-24 みのおキューズモール内 音声案内 0570-001-109

<今後の上映>
- 雪の華 (2/1～)
- 七つの会議 (2/1～)
- メリー・ポピンズ リターンズ (2/1～)
- アクアマン (2/8～)
- フォルトゥナの瞳 (2/15～)
- ファースト・マン (2/8～)
- 劇場版シティーハンター 新宿プライベート・アイズ (2/8～)
- ねことじいちゃん (2/22～)
- 翔んで埼玉 (2/22～)
- アリータ:バトル・エンジェル (2/22～)

今月のオススメ

**メリー・ポピンズ リターンズ**

© 2019 Disney Enterprises Inc.

**翔んで埼玉**

© 2019「十二人の死にたい子どもたち」製作委員会

■109シネマズ箕面
鑑賞券をプレゼント ペア5組

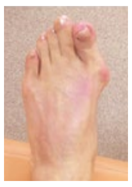
■応募方法
●はがきの場合:〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 CityLifeシネマ『109シネマズ箕面鑑賞招待券プレゼント係』まで
●WEBからの場合:http://present.citylife-new.com/
●締切:2月25日(はがきは必着) ※個人情報は弊社にて厳重に管理し、鑑賞券発送以外には使用いたしません。※当選結果は発送をもって代えさせて頂きます。

重度な外反母趾から軽度な外反母趾・巻き爪・足の痛み・むくみ など

## 18周年記念特別価格実施中 「巻き爪」「外反母趾」は 評判の“足指ソムリエ”が改善

▲代表木方さんの施術手法は業界内でも有名で、他院院長にも教えている。

「歩くのがツラいほど痛い」「ヒールのある靴を履けない」、そんな足の痛みに頼れるのが、TVでも話題の「足指ソムリエ」、木方先生。その技術力は、外反母趾・巻き爪施術の講師として他院で指導するほどで、先生のもとには沖縄・広島・静岡、はるばる台湾から通う人もいるのだそう。外反母趾や巻き爪は、放置して深刻化させるケースや、ムリに爪を切るといった自己流ケアで悪化させることがほとんど。その結果、脚をかばって歩き、“不格好なO脚”や寝たきりなど、さらに重症化させることも。放置せず、まずは気軽に相談を!



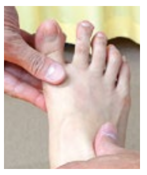
TV取材で外反母趾・巻き爪予備軍のお子さまに家でもできるゴルフボールエクササイズを指導している様子。

### 1度目の施術で痛みの解放を感じる人がほとんど

大阪初「インベントプラス療法」は認定講師のみが行える特許施術。その特徴は矯正力が高く、重度な巻き爪も改善でき、再発しにくいこと。他の施術方法ではダメだった人も来院しており、遠くは大分から通う人もいるほど。

改善エピソード

歩けないほどの痛みでしたが、一回目の施術で指の痛みがなくなり、歩いて帰ることができました。数回通い変形爪も正常形へ戻り、今ではオシャレな靴も履けて、自分の足が好きになりました。(40代女性)



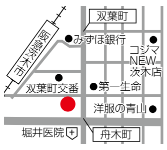
### 近畿圏初の矯正法 痛みの少ない手技療法

同院が行う手技による施術は、それぞれの症例に合わせた施術なので、痛みが少なく・施術効果が大きいのが特徴。72,000人もの施術経験をもとに、改善までをサポートしてくれる。

改善エピソード

外反母趾を長年治療せずに我慢しているうちに腰や背中にも違和感がでるように。足を調整していくようになって足の痛みや肩腰の痛みまで改善されました。(30代女性)

大阪外反母趾センター
**大阪巻き爪フットケア専門院**
**(ありがとう鍼灸整骨院内)**
茨木市舟木町5-3　シャルマン・コートモーリ1F
営／11時〜14時、17時〜22時
(土曜　9時〜12時、16時〜19時)
日曜祝日 定休
**072-638-5777**
外反母趾専用HP　巻き爪専用HP



近隣無料駐車場あり

特　典
新規の方・初回限定「シティライフを見た」と予約で
①外反母趾矯正が18周年記念特別価格!
- 片足(30分)…………8,600円→3,000円
- 両足(60分)…………16,200円→4,500円

②巻き爪矯正が18周年記念特別価格!
- 1指…………15,000円→4,500円
- 2指…………26,000円→6,000円
- 初診料(①②)…………1,100円→無料

詳しくはWEBでチェック!　※要予約(2月末まで)

健康な暮らしを送ろう

# カラダの調子を整える

忙しい毎日、知らず知らずのうちに疲れは溜まるもの。
体の不調や不安を感じたらまずは早めに相談を。

巻き爪・偏平足・外反母趾・開張足・うおのめ・たこ

## クリニック併設の安心と実績が魅力 女性専門・巻き爪改善サロン

巻き爪・うおのめ・カサカサかかと…に悩んでいる人注目!同店は、レディースクリニックの院長が足のトラブルを抱えた女性の駆け込み寺としてオープンしたフット専門サロン。従来の痛みを伴う巻き爪治療法とは違い、専用器具を使って痛みを最小限に抑えたケアが受けられる。1回で効果を実感する人も多く、「立ち上がった瞬間違いが分かる」と評判だ。この季節気になるカサカサかかとや甘皮ケアもしっかり。女性専門なので、人前で足を出すのが恥ずかしいという人も通いやすい。

丁寧な前処理を行い、1週間以内に器具が外れるようであれば無料で交換してくれる。

座ったら寝てしまうと評判の睡魔の椅子&個室空間で癒される。

**患者さんからのコメント**
自宅での角質ケアの方法も教えてくれます。ずっと悩んでいた巻き爪が治ってよかったです。(豊中市・40代)

FACEとFOOTの専門サロン YLC
〈ワイエルシー〉
豊中市北桜塚3-4-45
(吉村レディースクリニック併設)
営／10時〜20時(最終予約19時)
通常不定休
**06-4967-8456**
http://youlikecute.everyday.jp/

HPはコチラ↓

Menu |
- 巻き爪ケアコース…………初回6,500円/1本
  2回目以降…………4,500円/1本
- フットケアコース
  (フットバス、角質・タコ・魚の目のお手入れ、フット部クリームマッサージ)…3,500円(30分)
- 超音波&イオン導入&ハイフルクエンシー…………4,000円(50分)

特　典 |
「シティライフを見た」とご予約で
巻き爪ケアコース初回1,000円OFF
(全て税別・2月末まで・他券併用不可)

美容と健康は毎日の食事と正しい服薬から

## 薬食同源 和漢薬とハーブの話 第33回

文 笹川薬局 笹川悦子

お正月の締めくくり「鏡開き」になると、餅の上のダイダイをどうしようかと考える一瞬がきます。のし昆布は下から少しずつ切っておやつにもなります。明るい橙色の実も食べてみたくなりました。手にしたその時、母の一声、「苦いよ」。

### ダイダイと枳実(きじつ)

柑橘系の植物にも、薬用に供されるものがたくさんありますが、その中の一つ、基原植物ダイダイCitrus aurantium Linné var. daidai Makino,(Rutaceae)は、「枳実」と称して、ダイダイの未熟果実をそのまま又は半分に横切したものを用います(ナツミカンやサワーオレンジの未熟果も使用します)。枳実は、古いもので果皮が厚く香りがあり、苦味が強いものほど良品とされていています。実際、煎じ薬や散剤の調製に使う小口切りの枳実は、手にするとさわやかな香りがします。

これを配合している漢方処方には四逆散(しぎゃくさん)、温胆湯(うんたんとう)をはじめ数十処方あります。例えば、現代人のストレスからくるイライラ、さらにイライラが起こす胃痛や腹痛、頭痛、また手足が冷たくなるものには「四逆散」が効果的です。

薬味としての枳殻(きこく)は、「理気(滞っている気を巡らす)」という目的で配合され、具体的には健胃薬、胸のつかえ、腹部の膨満感解消などを解消します。ただ、エキス化されたものと生薬そのものを手にすると、香りの点ではエキス剤よりも煎じ薬などのほうが、「枳実」が生かされるのではと思います。

幼い頃のお正月は、お年玉やお雑煮、それになにより普段忙しく働いている大人も手を止めて集う夢のような日々が続きます。夢がさめたら、次はどんな未来が待っているのでしょう。さあ新しい年に向かいましょう。

【ダイダイ／Orange】

DENTAL CARE

## 意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。

口腔ケアプラン
訪問歯科診療

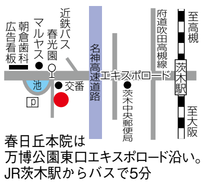
### 口腔機能低下予防のためには義歯が不可欠 〜通院できなくても、訪問診療でできること〜

**佐藤 典子先生**
朝倉歯科本院　副院長
小児・訪問歯科担当

介護保険の施行以来、当院では口腔ケアプランセンターを開設しました。認知症や歩行困難で通院できない方には、自宅や介護施設に歯科医師が訪問して外来と同じ治療ができます。訪問診療は医師とケアマネの連携により口腔ケアプランを作成し治療します。虫歯、歯周病と共に要望が多いのは入れ歯です。痛い、噛めないなどのトラブルには調整、修理、入れ歯の作成をします。嚥下障害の方は嚥下リハ、舌圧が低下しスムーズに飲み込めない方は、舌接触補助床と呼ばれる義歯を作成します。訪問診療は保険診療でできます。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

**朝倉歯科医院/本院**
**かかりつけ歯科医機能強化型診療所**
大阪大学歯学部臨床研修施設
**TEL.072-625-2001**
茨木市南春日丘1-1-19
朝倉デンタルビル　春日丘交番隣り

**(医)朝倉クリニック歯科(分院)**
一般 矯正 小児 障がい者歯科
**TEL.072-626-2006**
茨木市駅前4-3-26
朝倉メディカルビル　養精中隣り



春日丘本院は
万博公園東口エキスポロード沿い。
JR茨木駅からバスで5分

**【歯科セカンドオピニオン外来】**
入れ歯、歯周病、訪問診療、歯並び、インプラント、CT画像診断、ホワイトニング、金属アレルギー、審美歯科などはお気軽にご相談ください。
歯の悩みご相談は春日丘本院で院長が行っております。
**0120-468-321**
HP:http://asakura-dental.com

### 編集後記

新年会の壇上では大阪万博2025についてよく触れられ、各市町とも地域活性化の起爆剤としての期待がうかがえました。ただ具体案はまだ模索中で、来阪者に対してどのようにアプローチするかはこれからの課題といったところです。シティライフでも北摂エリアの魅力を見直し、それを最大限アピールできるようにしたいと思います。(コサオ)

1月は両親どちらとも誕生日で、プレゼントのオーダーを聞くと、ポリフェノールたっぷりの赤ワインと甘酒が欲しいと。最近ますます健康に気を使うようになっています。それがあったから、ではないですが今回から健康寿命の特集が始まりました(P.33)。健康志向の方は参考にしてみてください。(やまどり)

我が両親も気づけば60代半ば。父は現在も朝から自転車を漕いで仕事場へ向かい、母は趣味のサークルなどに勤しんでいます。しかし元気なように見えても、目の手術をしたり、脚が悪くなったりと色々あった昨年。今号より隔月で『健康寿命』の特集が始まります。有益な情報が沢山、私もしっかりチェックします。(モチ)

初詣と十日戎をあわせ、3回おみくじをひくとどれもこれも「末吉」でした。とことん今年は末吉かと、なんだか残念な気分。でも忘年会のビンゴや新年の抽選会で最近怖いぐらい良いのが当たりまくっているんですけど。今年は当たり年(年女)だからかしら。(宝くじ買おうかな。欲まみれのよしみん)

今月の スタッフ の イ・チ・オ・シ!

# 春休みだよ! よしもとお笑いライブin豊中2019

吉本を代表する、いま話題の人気芸人が一挙集結し、バラエティに富んだお笑いライブを開催する。春休み特別版なので、家族みんなで出かけよう。

**CAST**

笑い飯、ジャルジャル、とろサーモン、ダイアン、アキナ、アインシュタイン、ゆにばーす、ガンバレルーヤ、見取り図

笑い飯

ジャルジャル

とろサーモン

ダイアン

アキナ

アインシュタイン

ゆにばーす

ガンバレルーヤ

見取り図

**City Life 読者限定**

対象公演 3月26日(火)開演14時 開場13時
会　　場：豊中市立文化芸術センター 大ホール
(豊中市曽根東町3-7-2)
阪急宝塚線「曽根」駅より徒歩約5分
※5歳以上有料。4歳以下は保護者の膝上のみ無料。
但し座席が必要な場合は有料。
金　　額 大人(中学生以上)3,000円→2,800円
子ども(5歳以上小学生以下)2,000円→1,900円(全席指定・税込)
受付期間 1/24(木)10時～3/24(日)18時
電話予約 0570-02-9999　Pコード 599-264
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者等が変更になる場合があります。

エンタメ&スポット情報がいっぱい

## Monthly PickUp

音楽　演劇　アート　イベント　スポーツ　おでかけ

### 予約・購入について

**電話予約**

- 自動音声ガイダンスに従って、専用コード、公演日、枚数などを入力。
- 予約の際は、必ず「発信者番号通知」を(公衆電話や非通知の場合は予約ができません)。
- プッシュトーンのでるお電話からおかけください。
- ガイダンスで案内された番号を持参のうえ、セブンイレブンまたはサンクス・サークルK、ぴあ店舗にて、代金引換でチケットをお受け取りください。詳しくはhttp://t.pia.jp/guide/orderbyphone.jsp
- お問い合わせ電話番号　0570-02-9111
- 受付停止:毎週火曜・水曜2時半～5時半、チケットシステムメンテナンスのため受付を停止します。

エンタメticketもCheck!
新着情報はコチラ ▶▶▶
http://ticket.citylife-new.com/

# ジブリの思い出がいっぱい オーケストラによるドリームコンサート

子どもから大人まで、誰もが知っているジブリ作品から、心に響くジブリの名曲をオーケストラでお届けする。また、「風の谷のナウシカ」でナウシカ役を務めた島本須美さんが特別出演する。

**City Life 読者限定**

対象公演 4月13日(土) 開演14時 開場13時半
会　　場：神戸国際会館 こくさいホール
(神戸市中央区御幸通8-1-6)各線三ノ宮駅より徒歩約5分
※2歳以下は保護者1名につき、1名膝上鑑賞可。但し座席が必要な場合は有料。
金　　額 中学生以上 4,000円→3,500円　3歳～小学生2,500円→2,000円(ともに全席指定・税込)
受付期間 12/20(木)10時～4/3(水)23時59分
電話予約 0570-02-9999　Pコード 599-155
※お客様手数料0円　※やむを得ず、出演者・曲目等が変更になる場合があります。

**CAST**

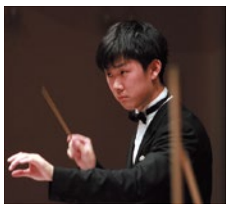
【語り】島本須美
【歌】The Breeze Adventures(いのり、はなみ、うっちーほか)
【指揮】塚田隆雄　【管弦楽】ドリームチェンバーオーケストラ

**PROGRAM**

天空の城ラピュタより「君をのせて」、となりのトトロより「さんぽ」「となりのトトロ」、千と千尋の神隠しより「いつ何度でも」ほか

島本須美

The Breeze Adventures


塚田隆雄

## 想い出がいっぱい 珠玉のシネマ名曲 SELECTION Vol.5 荒庸子 チェロ・リサイタル2019

[出演]チェロ:荒庸子、ピアノ:山田武彦
[曲目]マンシーニ「ティファニーで朝食を」より「ムーン・リバー」、チャップリン「ライムライト」より「エターナリー」、メンケン「美女と野獣」ほか

**City Life 読者限定**

対象公演 3月23日(土) 開演19時
ザ・シンフォニーホール(大阪市北区大淀南2-3-3)
JR大阪環状線 福島駅 徒歩約7分
※未就学児は入場不可
金　　額 S席3,240円→2,800円(全席指定・税込)
受付期間 1/24(木)10時～3/16(土)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-269
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

## 第57回大阪国際フェスティバル2019 リヒャルト・シュトラウス 「サロメ」 演奏会形式 全一幕　原語上演・日本語字幕付

©Martin Richardson

尾高と大阪フィルが描く、サロメの官能と狂気。
[出演]指揮・音楽監督:尾高忠明、管弦楽:大阪フィルハーモニー交響楽団、サロメ:リカルダ・メルベート、ヘロデ:福井敬、ヘロディアス:加納悦子　ほか

**City Life 読者限定**

対象公演 6月8日(土) 開演15時
フェスティバルホール(大阪市北区中之島2-3-18)
地下鉄四つ橋線「肥後橋」駅、京阪中之島線「渡辺橋」下車
※未就学児は入場不可
金　　額 S席8,500円→8,000円(全席指定・税込)
受付期間 1/24(木)10時～6/1(土)23時59分
電話予約 0570-02-9999
Pコード 599-265
※お客様手数料0円
※やむを得ず、出演者や曲目等が変更になる場合があります。

### 第29回 みのおてならい オイルパステルで描くまる・さんかく・しかく 臨床美術 体験会

▶ 2/17(日)
10時～12時

年齢・性別にかかわらず、絵や工作が苦手な方にも簡単に取り組めるオイルパステル。今回は、描きやすく、発色も鮮やかな臨床美術用に開発されたものを使用する。単純なかたちの重なりをきっかけに自分だけのオリジナル抽象画を完成させる。
講師:日本臨床美術協会認定 臨床美術士

■箕面市中央生涯学習センター 2階「講義室」(箕面市箕面5-11-23メイプルホール内)■参加費:1,000円(画材費含む)■定員:20名 先着順■問:TEL&FAX　050-3488-1543
E-mail minohjuku@gmail.com

### ミューズシンフォニーウィンドオーケストラ 第33回定期演奏会

▶ 2/16(土)
15時開演　※開場14時半

第1部は交響詩「フィンランディア」と歌劇「蝶々夫人」よりの二曲。第2部はニルセンの交響曲第4番「不滅」(全曲)。原曲を尊重した編曲によるシンフォニックなサウンドと、二台のティンパニを用いた迫力ある演奏が楽しめる。

■豊中市立文化芸術センター　大ホール(豊中市曽根東町3-7-2)■料金:500円(全席自由)
■問:ミューズシンフォニーウィンドオーケストラ
E-mail info@muse-swo.jp
HP http://www.muse-swo.jp/

### 北摂4市働き方セミナー みんなで元気でキラリかがやく! 多様な働き方の実現のために

▶ ①2/15(金) 15時～16時半
女性活躍推進
②2/19(火) 15時～17時
働き方改革
③2/27(水) 15時～17時
シニア活躍
④3/2(土) 10時～12時
ワークライフバランス
各テーマごとに北摂4市で開催

■①箕面市立中央生涯学習センター(箕面市箕面5-11-23)②池田市立中央公民館(池田市菅原町1-1)③豊中市立生活情報センターくらしかん(豊中市北桜塚2-2-1)④吹田市文化会館(メイシアター)(吹田市泉町2-29-1)
■無料■定員:①②各30名・③40名・④100名
■申込先着順■問:大阪府総合労働事務所
TEL:06-6946-2605

### 全国ダイバーシティネットワーク組織・大阪大学シンポジウム 挑戦する女性が拓くダイバーシティ時代へ

▶ 2/7(木)
14時～16時半
※開場13時半

村木厚子氏

大阪大学が全国で唯一採択された、女性研究者を取り巻く研究環境整備や研究力向上に取組む機関をつなぐ全国ネットワーク組織の構築を目指す取組みのキックオフシンポジウム。基調講演:「ダイバーシティの実現が組織を強くする」村木厚子　元厚生労働事務次官・大阪大学招へい教授

■大阪大学会館 講堂(豊中市待兼山町1-13)
■無料■定員:400名(事前申込制・申込先着順)■問:大阪大学男女協働推進センター TEL:06-6879-4405(平日10時～17時)・E-mail diver-nw@ml.office.osaka-u.ac.jp■申込:https://21c-kaitokudo.osaka-u.ac.jp/OPENeD

## EVENT 北摂イベント

コンサート　ギャラリー
催し　ミュージアム
講座・講演

掲載無料 あなたの街の情報をお待ちしております!

メール play@citylife-new.com

※応募・掲載希望月の前月8日まで
(以降も受付の場合あり)
※掲載の場合のみ、編集部から連絡いたします。

### 西洋ちょこっとアンティーク —1935年、小林一三の欧米旅行記から

▶ ～3/31(日)
10時～17時　※入館受付16時半まで
休館日毎週月曜日
2/25(月)～3/1(金)展示替えのため休館

箕面有馬電気軌道(阪急宝塚線)、阪急百貨店などを開業した小林一三の日々の旅行記のほか、外遊記念として持ち帰った品々を展示。当時、抱いていた西洋文化に対する想いをたどる。

■逸翁美術館(池田市栄本町12-27)■観覧料:一般700円・大高生500円・中小生以下無料・シニア(65歳以上)500円■問:公益財団法人阪急文化財団　逸翁美術館TEL072-751-3865

### 箕面親子カラテ・デイキャンプ体験

▶ 3/10(日) 10時～15時

空手未経験、運動経験なしでも大丈夫。柔軟体操、空手の基本、型などを体験。野外でカレーとバウムクーヘン作りに挑戦する。

■箕面市立青少年教学の森　野外活動センター(箕面市新稲2-257-3)■参加費:親子1組(大人1名、子ども1名)3,240円・大人1名追加+2,160円・こども1名追加+1,080円■定員:先着20名※2/28締切■対象:4歳以上■問:国際空手道連盟　極真会館　北大阪支部　橋爪道場TEL06-6170-2233・E-mail 0661702233@hashizume-dojo.onamae.jp

### 働くことの研究 —意欲・能力・幸福—

▶ 3/9(土)
14時～15時半

働いた経験を客観的に捉え直す機会は意外に少ないのでは。最近の経済学研究のトピックをいくつか紹介して、「働くこと」を一緒に考える。
講師：柿澤寿信
(大阪大学全学教育推進機構)

■豊中市立中央公民館(豊中市曽根東町3-7-3)■無料■定員:30名■対象:高校生以上■申込方法:2/25(月)14時～電話受付先着順※定員になり次第締切■問・申:豊中市立中央公民館TEL 06-6866-0555

### 吹田市みどりのまちづくりシンポジウム ～みんなでとりくむ、きもちのいいまちづくり～

▶ 2/24(日)
13時半～16時40分

まちのみどりをもっと美しく、みんなが気持ちよく管理していくにはどうしたらいいの?都市における街路樹・公園樹木が抱える問題と適正な管理について、吹田のまちのこれからの取り組みについて市民の皆さんと一緒に考える。

■吹田市立千里市民センター・大ホール(吹田市津雲台1-2-1)■無料■定員:200名※事前申込不要／手話通訳つき■問:吹田市花とみどりの情報センターTEL06-6155-1987

### みんぱく映画会 ママのお客

▶ 2/23(土)
13時半～16時半
※開場13時

提供:福岡市総合図書館

研究者による解説付きの上映会。今回は、涙あり笑いありのイラン映画の名作。テヘランの下町の集合住宅に暮らす4人家族が、突然のお客様を迎えることになり、隣近所の人々が協力し合い、おもてなしの食卓を準備するまでを描いている。

■ホテル阪急エキスポパーク　多目的ホール(吹田市千里万博公園1-5)■無料■申込不要(先着順)定員400名※参加券を11時から多目的ホール(オービットホール)前受付にて配布■問:国立民族学博物館　企画課博物館事業係TEL 06-6878-8210(土日祝を除く9時～17時)

# グルメの街で見つけた絶品メニュー 北摂のおすすめグルメ

Go round the good gourmet

北摂の美味しいグルメ店を紹介します。
お気に入りのお店を見つけてください。

## 人気急上昇中 魚好きを魅了する北摂の魚食処

(上)ふぐ定食(トラフグのてっさ、ふぐのから揚げ、厳選小鉢三種、ごはん、味噌汁、漬け物)
(下)みなみ鮪特大かま定食(カマの煮(左)or焼き(右)のいずれか、お刺身二種盛、厳選小鉢三種、ごはん、味噌汁、漬け物)

"本当に旨い魚"をリーズナブルに愉しみたいなら、毎日大阪中央卸市場から直送&独自ルートで色んな種類の魚を仕入れている一豊へ！刺身・焼き・煮・蒸し…と、和食の料理人が腕を振るい、その実力はテレビ取材を受けるほど。人気の「みなみ鮪特大かま定食」は、焼津の大手鮪問屋から仕入れた、本マグロに匹敵する最高峰・みなみ鮪のかまを使用。冬季限定「ふぐ定食」は、トラフグのてっさにフグのから揚げと、2,000円で"フグのコース"として味わえる。昼も夜も定食ありなのでぜひ。

常連客に大人気！3時間煮込んだ白濁の鯛だしスープ(480円)。+100円で稲庭うどんをトッピング。〆の一杯に。

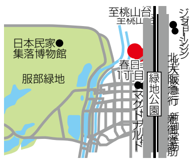
**Menu**

- ふぐ定食……2,000円
- みなみ鮪特大かま定食……1,500円
- 昼のみ定食(9種)……1,000円
- 季節の旬魚コース(前菜3品、季節の一品、お造り5種、焼物又は煮物、茶碗蒸し、揚げ物、お食事、デザート)……3,200円

※全て税別　※詳しくはホームページにて

### 魚食処 一豊

<かずとよ>服部緑地公園店
吹田市春日1丁目1-1TATSUMI緑地公園101
営/昼11時～15時(LO14時45分)
夜17時～22時(LO21時45分)
月曜定休(月曜が祝日の場合翌火曜休)
駐車場3台あり
☎06-4798-5113
http://ichi-ho.co.jp




## 好みのスイーツを食べ尽くそう 熱々パスタや限定メニューも好評

15周年を迎えたスイパラが創業当時の価格1,000円で営業中！定番のショートケーキから季節のケーキ、ゼリーに和菓子まで多彩なスイーツ約30種類がずらりと並ぶ。アツアツの自家製生パスタやカレーなども人気！

あの「ハーゲンダッツ」とイタリアンジェラート協会認定の「イルジェラート」30種類が特典で食べ放題に!!

**Menu**

- 大人(中学生以上、50分)……1,000円
- 大人(ドリンクバー付、70分)……1,204円
- 小人(4歳～小学生、ドリンクバー付)……797円
- 3歳以下…無料

※全て税別

**特典**

この記事持参で大人ドリンクバー付ご利用の方は、ハーゲンダッツ・イルジェラート**食べ放題サービス**(2月末まで)

### スイーツパラダイスファクトリー

吹田市千里万博公園2-1
ららぽーとEXPOCITY 1F
営／11時～22時(LO21：30)　無休
P4,100台
☎06-4860-6453

## 大阪府中央卸売市場仲買直営 平成最後の2月は「帆立とトラフグ」で贅沢に

(手前)帆立まみれ定食1,580円
(奥)フグ刺ダブル1,880円

天ぷら、バター焼、お造りがついた「帆立まみれ定食」とフグ刺、アラ唐揚げ、フグ皮がついた「トラ福定食」はどちらも3種が楽しめる！「いつも小野原本店では寒い中並んでいただきありがとうございます」と話す一方で昨年オープンの駅前店は「まだまだほぼ直ぐ入れます！心よりお待ちしております！」とのこと。予約もOK！

国産トラフグ使用、トラ福定食1,980円。

**Menu**

- フグ刺し……980円(ダブル1,880円)
- 国産トラフグアラ唐揚げ……980円(ダブル1,880円)
- 帆立天ぷら／バター焼／お造り……580円／398円／480円
- あご落とし明太子／天ぷら……380円／450円

2/2(土)は「塩イワシ」店頭販売、他特価品
2/3(日)「恵方巻」(巻き寿司の予約は1/30まで)

### 銀蔵〈ギンゾウ〉

営／昼 10時(箕面駅前店は11時)～15時(LO14時半)
平日夜 18時～21時半(LO21時)日祝夜 17時～21時半(LO21時)
土・祝日前夜 17時～22時(LO21時半)

【小野原本店】
箕面市小野原東5-2-1
Pあり
☎080-1400-3527

【箕面駅前店】(予約可)
箕面市箕面6-4-24サンクスみのお105
Pなし(近隣に有料Pあり)
☎080-3846-7899


# 弁当・オードブル 宅配専門店

黒毛和牛のヘレステーキ膳
2,200円(税別)

法要や慶事からちょっとした
集まりまで、さまざまなシーンで
ご利用いただける近江牛などを中心に
お肉にこだわったお弁当やオードブル
をご家庭や職場までお届けします。

※お弁当のご注文は合計10,000円以上から承ります。
配送料はかかりません。

「法事・法要」など
親戚の集まりに

おもてなし肉料理ひかり
3,500円(税別)

おもてなし肉料理
中乃屋
NAKANOYA
吹田市山田東1-9-1
受付／平日10時～18時
TEL 06-6170-5114
FAX 06-6170-5140
詳細はこちらへ
中乃屋 弁当 で検索


## 子連れでも、3世代でも 気軽な和食ダイニング ランチメニューが100円引

人気のワンプレートランチ、野菜もたっぷりとれる。

バイヤーが全国を走り回って集めた季節ごとの素材を楽しめる。今なら邑久牡蠣を使った土手鍋がついたランチがおすすめ。また売り切れ御免のワンプレートランチはメインからおばんざいドリンクもついて980円。掘りごたつの個室や半個室が充実し、小学生以下は100円でソフトドリンク飲み放題。子連れでの集まりにはここで決まり！

邑久牡蠣を味わえる、おすすめ膳。

女子会プランは飲み放題&デザート食べ放題付きで2,480円～。

**Menu**

- <限定10食>週替わりプレートランチ……980円
- <限定15食>限定おすすめ膳ランチ……1,350円
- 宮島牡蠣のカキフライご膳ランチ……1,080円
- 当日飲み放題……1,500円

**特典**

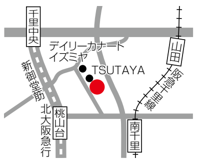
この記事持参で
- <昼のみ>980円以上のご膳……**100円OFF**

※1グループ全員OK／セット除く／他券併用不可
- <夜のみ>お会計より……**10%OFF**

※割引上限1,000円／他券併用不可※全て税抜表記(2月末まで)

### ごちそう村 豊中上新田

豊中市上新田4-29-3
営／ランチ11時半～15時(LO14時半)
ディナー17時～23時(LO22時半)
金土祝前日は～23時半(LO23時)
Pあり
☎06-6155-4147




## 旬の食材を食べよう

Lohas Cafe Recipe vol.8

食材【ゆず】

### サーモン幽庵焼き

食材(4人前)

- サーモン切り身….4切れ
- だししょうゆ……小さじ4
- みりん……大さじ2
- 砂糖……小さじ2(なくてもOK)
- ゆず……スライス4枚

step 01

調味料をすべて混ぜ合わせて漬けだれを作り、サーモンとゆずを30分以上漬けこむ。(写真は4人前以上)

step 02

漬けだれからサーモンを取り出し、グリルで焼く。焼き上がったらに漬けだれを塗ってツヤを出す。

器に盛り付けて完成！

ゆずの量はお好みで調整を！

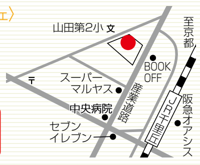
レシピ作ったよレポート募集

chef ももちゃん

### LOHAS café〈ロハスカフェ〉

摂津市千里丘1-13-23
JR千里丘駅 徒歩5分
営／モーニング8時半～、ランチ11時半～、営業は16時まで　日祝定休
☎06-6155-6830

CL Point




LOHAS cafeのLINE@を友だち登録していただき、トークでお写真と作ってみた感想をお寄せください！
友だち登録はこちらから▶


入館料割引　「カカオとコーヒー展」期間中、この広告をお持ちの方は　高校生以上500円→450円
※一枚につき、2名様まで1回限り有効。他券との併用不可。

開館時間／10:00～17:00(入館は～16:30)
休館日／毎週月曜日(休日の場合翌平日)
年末年始(12月28日から1月4日)

入館料＝高校生以上 500円／中学生以下 無料
※中学生以下、障がい者手帳等をお持ちの方(介護者1名を含む)、大阪市内在住の65歳以上の方は無料
【要証明(生徒手帳、健康手帳、敬老優待乗車証等の原本)】
主催／鶴見緑地スマイル5　運営・企画／(一財)大阪スポーツみどり財団

世界の花と緑に出会える大温室
咲くやこの花館 SAKUYA KONOHANA KAN
大阪市鶴見区緑地公園2-163
TEL 06(6912)0055
OsakaMetro長堀鶴見緑地線「鶴見緑地」駅下車徒歩約10分

## 「山の冬定食」は2月で終了 温かいそばと一緒に味わって

カウンター越しに揚がった順番で天ぷらを提供してくれる天ぷら定食専門店。おすすめは「山の冬定食(写真左、1,100円)」で、旨みが凝縮されたふぐをぜひ食べてほしい。+100円で追加できる「そば」も人気で、吹田グリーンプレイス店では、定食に小そばを追加するか、ご飯の替わりに大そばにするかを選べる。箕面本店では小そば10時〜15時まで、大そば平日15時以降の提供。

箕面本店

吹田グリーンプレイス店

**Menu**

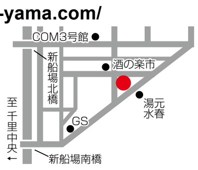
- 野菜定食(季節の野菜7種) ……690円
- 海老定食……730円
  (海老・キス・イカ・野菜3種)
- 山定食……930円
  (海老・キス・イカ・豚ロース・野菜3種)
- 穴子定食……950円
  (穴子一本揚げ・キス・イカ・野菜3種)

**特典**

この記事持参で
箕面本店のみ
**特製蒸しプリンをサービス**
(平日のみ、数量限定、箕面本店のみ、2月末まで)

### 天ぷらの山 http://yama-yama.com/

【 箕面本店 】
箕面市船場東3-9-2-1F
営／10時〜21時(LO20時半頃)
全62席(カウンター38席、テーブル4席)
店舗前専用駐車場全11台　不定休
072-730-2290




【 吹田グリーンプレイス店 】
吹田市片山町2-3-3
営／11時〜21時(LO20時半頃)
全45席(カウンター21席、テーブル4席)
施設内駐車場有　不定休
06-6389-1190

ランチコースは1,850円〜。写真は選べるパスタのコース(2,750円)。

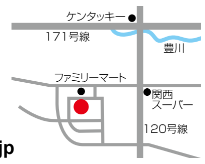
## 邸宅レストランで愉しむ 至高のイタリアン

1月に1周年を迎えた本格イタリアンを提供する同店。ゲストへの感謝を込めて、1,000円分のお食事券を先着500名に配布。本場イタリアと東京のミシュラン一つ星レストランで修業したシェフが腕を振るう料理には、リピーターも多数。堅苦しくない開放感ある店内のため、気軽にワンランク上のランチが楽しめる。ディナーでは宴会プランもオススメ。期間限定のバレンタインコースも登場。

(左)通もうなる自慢のパスタ。これ目当てでコースの注文をする方も多いとか。
(右)2階建ての店内は個室やテラス席も。50名の大人数や子連れもOK。

### Trattoria TESORINO rosso

〈トラットリアテゾリーノロッソ〉
箕面市小野原西6-3-36
営/11時半〜16時(料理LO14時半)
17時〜23時(料理LO21時)
月曜定休　P8台
072-736-8863
https://tesorino-rosso.owst.jp




**Menu**

- ランチコース……1,850円〜
- ディナーコース……4,980円〜
- 宴会プラン……5,000円
- バレンタインコース…7,000円
  ※2/1(土)〜17(日)まで

(宴会プラン以外は全て税別)

**特典**

- 【1周年記念】お食事の方に、次回使える**1,000円分のお食事券をプレゼント**(限定500枚、なくなり次第終了、お食事券は3,000円以上のお会計で利用可能)
- 「シティライフを見た」で**ワンドリンクサービス**(2月末まで)

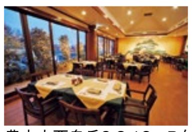
三田屋厳選のお肉を
ホイル焼きで旨味と香りを閉じ込めた
熱々のハンバーグ。
寒いこの季節にぜひご賞味ください。

**ハンバーグランチコース 2,000円(税別)**

ハムサラダ／スープ／ハンバーグ／ご飯／漬物／デザート／
コーヒー又は紅茶　※ソースはデミグラスorホワイトチーズから選べます。
※ランチタイムのみ(11時半〜16時)
※箕面小野原店、豊中店のみのメニューとなります。

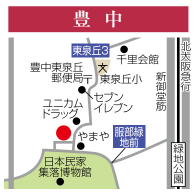
### ステーキ 三田屋本店 www.sandaya.com/

営／11時半〜22時(L.O21時)



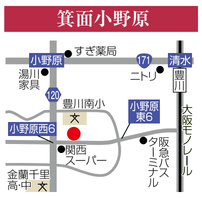
豊中市西泉丘3-8-12　P有
服部緑地北側
06-6867-6780

**豊中**



箕面市小野原東3-9-35
P有
072-728-7878

**箕面小野原**




From CityLife

## 新店情報募集

※掲載基準があります。詳しくはお問合せください。

北摂・神戸阪神間で新しく「お店をOPENする」という店に朗報です!情報紙City Lifeが運営するwebサイト「CityLife News」に無料で情報をご掲載させていただきます。掲載ご希望の方はCity Life編集部までご連絡ください。

[お問合せ先] 06-6338-0640　[メール] info@citylife-new.com

温めてから提供してくれるというバレンタインチョコレートケーキ、スポンジのふわっと軽い口当たりと上にかかったチョコレートがトロっとし魅惑の味わいだ。

## 小野原の裏通りの寛ぎカフェ 期間限定チョコレートケーキ登場

美味しい珈琲にこだわり丁寧に手淹れされた一杯を味わえる同店。店内で手作りされている自家製ケーキも評判で2月はチョコレートたっぷりのケーキ。チョコスポンジとチョコレートコーティングの間にはキャラメルソースがはさんであり、アクセントがやみつきに。珈琲と相性抜群。他、お得なパスタランチも。

一軒家カフェで広い窓が開放的な雰囲気。

**Menu**

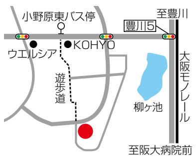
- バレンタインチョコレート
  ……単品600円
  (ドリンクセット1,000円)
  ※ラテの場合は100円アップ
- パスタランチ(サラダ・パスタ・ドリンク) ……1,000円〜

**特典**

注文時
「シティライフを見た」
セットメニュー注文で
**10%OFF**
(2月末まで)

### BorCafe <ボルカフェ>

箕面市小野原東6-29-1
営／9時〜17時　日曜定休　Pあり
instagram@borcafe
072-768-8881



前菜盛り合わせランチ(要予約)※内容は季節によって異なる
前菜盛り合わせ10種/サラダ/ピザ/ワンドリンク/デザート

## 彩り鮮やかな前菜に大満足 お値打ちスペシャルランチ

上質イタリアンで愛されている同店。おすすめ「前菜盛り合わせランチ」は、鮮魚のカルパッチョ、海老とアボカド、スモークサーモンなど10種の前菜に、ピザ、サラダ、デザート、ドリンクも付いたコスパも抜群の内容！

+300円でパスタ付きのママ会プランに変更できる。

**Menu**

- ピザ……500円〜
- フルボトルワイン……980円〜

※ランチに+1,500円でアルコール飲み放題付きに

**特典**

「シティライフを見た」と
前日までの予約で
- 前菜盛り合わせランチ
  ……1,680円→**1,180円**
(3/11まで、他券併用不可)

### teja cucina

〈テジャクッチーナ〉
豊中市少路1-10-27-1階
営／ランチ11時〜15時(LO14時)
ディナー17時半〜23時(LO22時)
06-4866-5977

**コインランドリー併設**

## 日常の洗濯を「しなければならない」から「したくなる」ものへ

花粉やPM2.5の影響や、マンションの規制等で外干しが難しくなる中、全国的に需要が増えているコインランドリーを併設。洗濯から乾燥までの待ち時間を有効に使って、1人でも、友達や家族と一緒でも、カフェでゆったりとした時間を過ごせる。

**最新型コインランドリーの特徴**

- スマホで空き状況がわかり、完了案内がもらえる。
- 大容量で時短を実現。布団なども丸洗いOK。
- 除菌清掃で清潔、安心の有人管理。運営会社:株式会社ノムラクリーニング

### ninOval wash cafe®

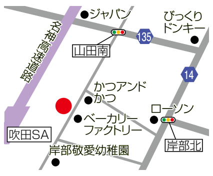
〈ニノーバル・ウォッシュ・カフェ〉
吹田紫金山店 吹田市岸部北4-15-2

■カフェ 10時〜18時　無休
■コインランドリー　7時〜24時 年中無休
専用Ⓟ15台

06-6380-9666

詳細は公式HPをチェック
ニノーバル・ウォッシュ・カフェ で検索

スタッフ募集中。詳しくはお問合せ下さい。




**特典**

この記事持参で、
**全メニュー20%OFF**
さらに コインランドリー専用プリペイドカードも持参の方は
**20%→25%OFF**
(有効期限3月末)

## 素材の味と安全性にこだわった本格派 目と心とカラダが喜ぶ、夢みるパンケーキ®

“サードプレイス”をコンセプトにした同店では、フワフワの「夢みるパンケーキ®」が人気。自家製の生クリームやアイスクリーム、グラノーラといったトッピングが豊富に揃い、自分好みにカスタマイズできる。食事系メニューもありランチ利用にもピッタリ。ベーキングパウダーなどの添加物を一切使用していないので、素材が気になる人にオススメだ。

**Pancake Menu**

〈スイーツ系〉
- 夢みるパンケーキ®……780円〜
- 宇治濃茶のゴールデンパンケーキ
  こしあん添え……1,130円〜
- チョコレートソースのパンケーキ……1,130円〜
- 自家製アイスのダッチベイビーパンケーキ
  ……キャンペーン価格 980円→930円

〈お食事系〉
- マグロのポキサラダ……1,280円
- 自家製燻製ベーコンの
  エッグベネディクト……1,180円

**Side Menu**

- 自家焙煎ブレンドコーヒー……280円
- 生クリームは飲み物です。
  ミックスジュース(みかん果肉入り)……650円
  アボカド&豆乳(キウイ果肉入り)……600円
- ほうじ茶きなこのエスプーマかき氷……860円
- イチゴクリームチーズ味の
  エスプーマかき氷……860円
- 宇治抹茶のエスプーマかき氷……860円 etc.

▶充実のメニューはHPもチェック!
※すべて税別 ※スイーツパンケーキは1〜3枚で料金変動

**雰囲気がわかる体験取材記事**
地域ニュースサイト「CityLife NEWS」の市民記者が実際に体験レポート。右記QRコードから要チェック!

# おうちで楽しむ 冬のあったかTEA TIME

寒い冬、縮こまった体をゆるめるべく、
おうちでほっと一息つけるティータイムを過ごしませんか。
体があったまるドリンクと甘くて美味しいスイーツで
至福な時間をどうぞ召し上がれ。

おうちで本格の味を カンタンにできる

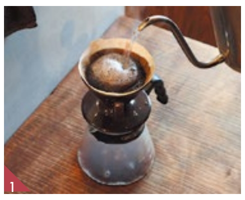
ARRANGE

## 冬のアレンジホットドリンク

紅茶と珈琲の専門店の店主に、この季節におすすめのおうちでできるホットドリンクのアレンジレシピを教えてもらいました。どちらも簡単!ぜひトライしてみてください。

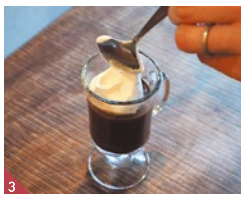
### ＼甘みと苦味が絶妙／ カフェモカ

材料
コーヒー（濃いめ）……150g
チョコレートシロップ……35g
生クリーム適量
チョコレート少々

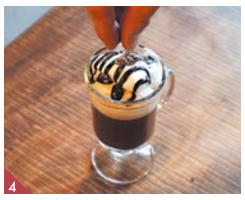


1 コーヒーを抽出する。

2 カップにチョコレートシロップと抽出したコーヒーを入れてよく混ぜる。



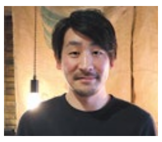
3 好みの量の生クリームをのせる。



4 チョコレートシロップをかけて、仕上げに砕いたチョコレートをトッピングして出来上がり。

ONE POINT ADVICE

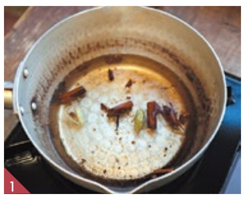
カワカミコーヒーロースター 店主・川上さんに教えてもらいました



①チョコレートと生クリームの甘みがあるので、コーヒーが負けてしまわないように、珈琲豆はビター系のしっかりとした濃いめのものを。
②仕上げのチョコレートはナッツなどアクセントになるものでもOK。

### ＼体ポカポカ／ スパイス香るチャイ

材料（2杯分）
茶葉……大さじ2
（ティーバッグなら5～6袋）
シナモン……1本
カルダモン……2個
クローブ……3個
（パウダーの場合総量で小さじ1）
水……1カップ
牛乳……1カップ
砂糖……大さじ2



1 鍋に水と砕いたスパイスを入れ、沸騰させて香りを出す。

2 沸騰したら茶葉を入れて1～2分ほど抽出する。

3 砂糖と牛乳を入れてかき混ぜ、沸いたら火を止める→点火を何度か繰り返す。そうすることで味がまとまる。
※吹きこぼれやすいので注意！

4 濾して出来上がり。仕上げにブラックペッパーを少し入れると、牛乳を温めた時にできる特有のムッとした感じをおさえてくれる。

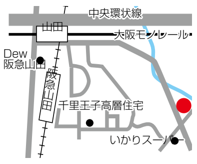
ONE POINT ADVICE

テクテク紅茶や 店主・栃山さんに 教えてもらいました

①茶葉はアッサムで、なかでもC.T.Cなどの細かい茶葉が抽出されやすいのでおすすめ。
②スパイスはパウダーでも良いが、ホールを直前に挽いた方が香り高くておすすめ。クローブとカルダモンがなければシナモンスティックを1本増やしてシナモンチャイにしたり、別のスパイスやジンジャーを入れて違う味のチャイにしても美味しい。
③鍋は汚れても良いものを。

RECOMMEND

## 冬のおすすめ珈琲豆&紅茶



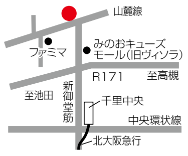

**kawakami coffee roaster**
〈カワカミコーヒーロースター〉
吹田市山田東4-11-15
営／8時～17時（L.O.16時半）
水曜定休（祝日の場合は翌日休み）
※未就学児の入店不可
06-7493-3083

この季節にピッタリ!

**季節限定“冬”ブレンド2019 中深煎り**
100g / 680円～
芳醇な香りと深いコク。バランスの良い甘みと苦みがあり、酸味は少なめ。

カフェモカにピッタリ!

**ビターブレンド 深煎り**
100g / 680円～
広がる苦味でキレのある後味。ミルクとの相性が良い。




**テクテク紅茶や**
箕面市白島3-1-14
アミーズ白島 1F
営／11時半～21時
木曜・毎月1日定休　P2台有り
072-737-9288
http://tekuteku-tea.jugem.jp

保温にオススメ

**オリジナルティーコジー**
3,618円
ティーポットの保温をしてくれるティーコジーは、おうちで紅茶を飲むときにオススメのツール!

気軽にチャイを楽しみたいなら

**テクチャイkit**
2～3杯分×2セット　702円
必要量の茶葉、オリジナルスパイスがセットになった、おうちで気軽に本格チャイが楽しめるキット。

茶葉はオリジナルブレンド含め13種あり（100g／864円～）

お店でも実際にチャイが作れる講座「紅茶のレク茶ー」も実施（前日までの予約制）。詳細はwebをチェック。

Tips for choosing tools

co so a do.zakka 店主・坂山さんに聞きました

## ティータイムを楽しむための器選びのコツ

最近、ほっと寛げるティータイムをご自身の特別な時間と捉え、お気に入りの器で楽しむ“おひとりさまプレート”を揃える人が増えてきています。その場合、色とサイズのバランスを気にして選ぶとまとまりやすいです。異素材を組み合わせると面白みが生まれるので、あえて質感が違うものを選んでみたり、脚があるものを取り入れて高さでメリハリを出すのもおすすめです。

カップ&ソーサのセットのものでも、ソーサをお皿としても使えるフラットなタイプは使い勝手が良く活躍してくれます。また、1枚でソーサとケーキ皿の役割をしてくれる程良い大きさのプレートがあると、お皿を使わなくてもそのままプレートに乗せられるので便利です。色選びは何を乗せるかにもよるので、冬だと深い色、春なら爽やかな淡い色など、迷ったら色で季節感を楽しむのも良いですよ。

信楽焼、清水焼、萬古焼、美濃焼、波佐見焼、益子焼など、約30組の作家・メーカーのアイテムを取り扱う。シーズンに合わせた提案もしているので、同じ作家のものでも来る度に違った表情の器に出会えるのが楽しい。

中林範夫 カップ&ソーサー（4,320円）

1枚でソーサとケーキ皿の役割をしてくれるプレートがあると便利。

鈴木智子 カップ（3,132円） 角プレート（3,564円）

フラットなソーサはお皿としても使える。

お気に入りを組み合わせて“おひとりさまプレート”で楽しもう。

古谷浩一　カップ（2,160円）、松岡賢司　皿（1,080円）、STUDIO M' ポット（2,592円）、四十沢木材工芸 輪花皿（6,480円）

**co so a do.zakka**
〈コソアドザッカ〉
吹田市長野東13-8
ブルースカイ千里105
営／11時～18時
水曜・日祝定休
06-6877-3500
http://webshop.cosoado.net/

# Happy Sweets

スイーツの街、北摂。実力派シェフが手がけるチョコレートやスイーツを紹介します。

## 1 豆乳フォンダンショコラ

310円

### 優しい味わいの ファンダンショコラ

温めるとトロっとチョコレートが溶け出し、フワフワのチョコスポンジと相性抜群のフォンダンショコラ。「身体に優しいお菓子」をコンセプトに岡裕美さん手作りのお菓子が並ぶケイクファームのバレンタイン限定商品。豆乳やきび糖を使い、岡さんならではの甘さ控えめの優しい味わいに。

## 2 生チョコサンド6個入

1,404円

### ズッシリ濃厚な生チョコをサンド なめらかな口どけ食感にうっとり

ふわふわのスポンジとしっとりなめらかな生チョコで、絶妙な食感を生む「生チョコサンド」。濃厚かつ上品な口どけ食感は一口で至福の時間を演出してくれる。その他マカロンなど人気スイーツも多数!

(左)生チョコ(中央)さくらんぼのボンボン(右)柚子ショコラーデ

## 3 バレンタインギフトセット

2,800円

### 手間ひまかけて作り上げた 至極のチョコレート

パティシエ自ら収穫した、無農薬のゆずを使ったピールは、試行錯誤の末辿り着いた苦味のない爽やかな味わいが特徴。秘伝のさくらんぼのボンボンは、さくらんぼを丸ごとブランデーに漬け、熟成。噛んだ瞬間芳醇なブランデーが溢れ出すので、絶対に一口で食べて。

## 4 テリーヌショコラ

1本1,800円　カット1個250円

### 芳醇なカカオと 凝縮された濃厚な味わい

ベルギー産カカオ60%のクーベルチュールを使用。じっくりと時間をかけ蒸し焼きにすることで、ねっとりとした食感と濃厚な味わいを実現。一口食べるとフレッシュなオレンジの香りも。カットした後、10分ほどおいて食べるとより食感が愉しめる。

## 5 シシリー

583円

### ふわり蝶が舞い降りた ピスタチオ×チョコの大人ケーキ

イタリア・シシリー産のコクのあるピスタチオのムースと、ベルギーチョコのムースを合わせた見た目も美しいケーキ。優しい上品な甘さで、普段あまりスイーツを食べない人にもおすすめ。アルコールをとばしたチェリーとチョコクランチが良いアクセントに。

## 6 治一郎のガトーショコラ

(チョコレート、抹茶)1個378円

### スプーンですくって食べる 新感覚のガトーショコラ

贅沢にチョコレートをたっぷり使用し、濃厚でなめらかな仕上がりに。治一郎ならではのしっとりした口溶けと、重厚なショコラの香味をぜひ堪能して。王道のチョコレートはもちろん、風味豊かな抹茶もおすすめ。

---

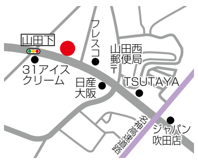
## 1 cake farm
〈ケイクファーム〉

Menu
- 豆乳シフォンケーキ……230円
- フルーツタルト……350円
- 豆乳キャラメルナッツ……320円
- 米粉フィナンシェ……160円

健康が気になる人、自分へのおやつ、手土産にぴったり。

特 典
この記事持参で、500円以上お買い上げの方、
**おからクッキープレゼント**(2月末まで)

吹田市山田西1丁目36-1　第5旭永ビル201
営／10時～16時半　水、木定休
**06-6155-6445**
**https://cakefarm.amebaownd.com/**
**Instagram @cake.farm201**

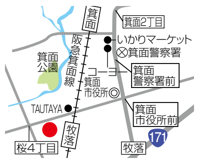



## 2 patisserie ystyle
〈パティスリー ワイスタイル〉

Menu
- ギフト各種……1,080円～
- ケーキ……378円～
- もみじフィナンシェ……216円
- マカロン……216円

6個入で個装されており、切り分ける必要なく手土産にもピッタリ。ギフト商品も各種取り揃え。

箕面市桜4-15-40
営／10時～19時　P6台有り
**072-737-7088**
**http://www.patisserie-ystyle.com**
※ネット販売有り詳しくはHPへ



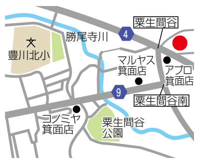

## 3 風°輪
〈プリン〉

Menu
- 柚子ショコラーデ……1箱(70g)1,000円
- さくらんぼのボンボン……4粒入り1,600円
- 生チョコ……1箱(100g)1,300円

一つひとつがパティシエの手作り。数量限定なのでお早めに。

特 典
この記事持参で、1,000円以上お買い上げの方、
**シュガーパイ1個プレゼント**
(2月末まで)

箕面市粟生間谷東5-4-24
営／8時半～19時半　第1・第3木曜定休
駐車場有り
**072-714-3546**
**http://ameblo.jp/purin-20171115/**




## 4 Patisserie Taikai
〈パティスリータイカイ〉

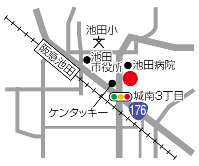
Menu
- 五月山レモンケーキ……1個180円
- 黒豆マドレーヌ～ふわっと……1個180円
- あられ糖カリッシュー……1個140円

全て税別

バレンタイン&ホワイトデー限定の新商品!この機会にぜひ。

特 典
この記事持参で、1,080円以上お買い上げの方に
**五月山レモンケーキ1個+**
**黒豆マドレーヌ～ふわっと1個プレゼント!**
(2月末まで、他券併用不可)

池田市城南3-1-8　NDS　IKEDA南棟1F
駐車場有　営/10時～20時(日祝19時迄)　水曜定休
**072-752-5151**
**http://www.p-taikai.com**




## 5 Patisserie Mille Printemps
〈パティスリーミルプランタン〉

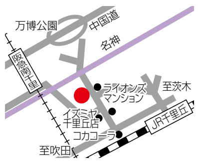
Menu
- シシリー……583円
- ひとくちレーズンサンド……4個入り486円
- ひとくちチェリーサンド……4個入り486円
　(バレンタイン&ホワイトデー限定)

※その他バレンタイン限定ケーキや日持ちする商品有り

可愛いパッケージで贈物にぴったり。
(左)ひとくちレーズンサンド
(右)ひとくちチェリーサンド。

特 典
「シティライフを見た」と
1,080円以上お買い上げの方、**10%OFF**
(2月末まで、他券併用不可)

吹田市山田南30-10　光マンション106
営/10時～19時　水曜定休
**06-6155-9071**

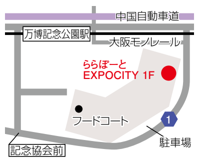



## 6 治一郎 ららぽーとEXPOCITY店
〈ジイチロウ〉

Menu
- 治一郎のガトーショコラ……3個入り1,134円
　6個入り2,268円
- 治一郎のバームクーヘン(約高さ8cm)…1,944円
- 治一郎のバームクーヘンカット……243円
- 治一郎のプリン……378円
- 治一郎のロールケーキ……1,296円
- 治一郎のラスク16枚入り……1,080円

テレビで取り上げられるほど人気。手土産としてもおすすめ。

吹田市千里万博公園2-1
ららぽーとEXPOCITY1F
営／10時～21時
**06-6816-2010**
**http://www.jiichiro.com**



健康応援
頼れる街の先生 vol.1

# 脳の健康を保って自分らしい人生を

人生100年、なるべく人の世話にならず、長く健康に暮らしたいものです。介護が必要になる原因の第一位は認知症、次は脳血管障害と、健康寿命に大きく関わる"脳の健康"について、真野内科クリニックの真野院長に伺いました。

真野内科クリニック
院　長　**真野　恵子さん**

吹田市出身。京都大学卒業後、酒造メーカー研究所を経て奈良県立医療大学を卒業。兵庫県立高齢者脳機能研究センター、国立大阪病院医員、大阪府立身体障害者福祉センター付属病院内科医長を経て2006年4月真野内科クリニック開設。日本神経学会専門医、日本内科学会認定医、日本老年精神医学会専門医。

## 認知症かなと思ったら

物忘れといっても正常加齢によるもの、うつ病、せん妄、てんかん、甲状腺機能低下症やビタミン不足の場合もあります。認知症の予備軍である軽度認知機能障害であることもあります。

日常生活で、物忘れや、段取りの悪さが目立ち、以前より困ったことがあるようなら認知症の可能性があるため、原因の病気の鑑別のために(アルツハイマー病、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭葉変性症、正常圧水頭症等様々原因疾患がある)、認知症医療センターなど専門医療機関で診断されることが望ましいです。主にMRI、CT、SPECTなどの脳画像検査と神経心理学的検査により鑑別診断します。

## 認知症は介護と医療の両輪で

アルツハイマー病など変性疾患による認知症は根本的に治したり、進行を完全に止める治療薬はありません。しかし、早い時期に適切に薬を使う、原因疾患に対応した介護を行うことで、その人らしい生活を長く維持することができます。

また、認知機能や精神機能は身体疾患によって多大な影響をうけます。高血圧や糖尿病などの生活習慣病の治療を適切に行うことが進行を抑制できる可能性が明らかになっています。内科的管理もとても大切です。

## 脳血管障害(脳卒中)を防ぐ

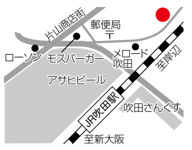
脳卒中は脳の血管が詰まったり、破れたりして脳の神経細胞が障害される病気です。死亡原因の第三位で、命を取り留めても障害された脳の機能が損なわれることで、麻痺や言語障害など後遺症が残ったり、認知症に至ったり、介護が必要となることがあります。自分や家族の生活の質を大きく変えてしまいます。

血管は齢とともに硬くなったり、狭くなったりしていきます。そこに、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病や喫煙やストレスが加わると脳血管障害が引き起こされます。会社等の健康診断で異常を指摘されても、自覚症状が無いと放置されがちですが、医療機関での適切な指導や治療を受け、脳の血管を守ることが脳卒中予防に重要です。

### Pickup
**認知症介護のポイント**

認知症の方は色々なことができなくなりますが、心や人格が完全に失われるわけではありません。その人の生きてきた背景に目を向け、それが現実とどう反応して、さまざまな異常行動を生じているのか考えることで、その人が本当に困っていることに寄り添った態度をとることができるのではないでしょうか。

**真野内科クリニック**
〈マノナイカクリニック〉
吹田市片山町1-14-23 ソレイユ片山1F
診察時間／9時～12時、16時～18時半
(※木曜・金曜・土曜は午前診のみ、
初診受付は終了時間の30分前まで)
休診日／水曜・日曜・祝日
**06-6193-0011**
**http://www.manoclinic.com**



---

# CROSS WORD

応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月25日〆切)

応募先／FAX　06-6368-3505
〒566-0001　摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

●1月号の答え　御節料理

## ノーマルクロス

誰もが楽しめるノーマルクロス。二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。
(作・あさみ順子)

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | ■ | 3 | 4 | ■ | 5 [D] | 6 |
| 7 | | 8 | ■ | 9 [B] | | | |
| ■ | 10 | | 11 | | ■ | | ■ |
| 12 | [A] | ■ | 13 | | 14 | | 15 |
| | ■ | 16 | | ■ | | ■ | |
| 17 | | | ■ | 18 | [C] | | |
| | ■ | 19 | | | | ■ | |
| 20 [E] | | | ■ | | ■ | 21 | |

解答

| A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

**タテのキー**
1 2月8日に供養する裁縫道具
2 2月11日はこれを記念する日
4 はまると抜け出せない
5 一休は「冥土の旅の一里塚」と詠んだ
6 ⇔アルカリ
8 白、黒、へそ
11 サケの卵、まとまってるのは筋子、バラバラなのは
12 ネバダ州の「カジノの都」
14 シロフォン、ビブラフォン、ティンパニなどをたたく用具
15 氷のコースをソリで滑り降りる競技
16 「○○○○じゃ、ぬれて行こう」と月形半平太
18 飲み込んだ空気が口から出ると

**ヨコのキー**
1 ペンキはこれで塗る
3 目は心の…
5 メリー・ポピンズはこれを差して空を飛ぶ
7 冬の果物。英語ではアップル
9 花の都はパリ、霧の都は
10 神社の前に建つ一対の獣の像
12 抹茶茶わんの格付けで一番上は京都の○○焼
13 アイヌ語ではイヨマンテ
16 「身の内」なので「八分目」にしよう
17 和装の花嫁がかぶるのは角隠し、洋装だと
18 ダブルプレー、別の言い方で
19 頂上。主要国首脳会議
20 チュンチュンと鳴く小鳥
21 ○○に交われば赤くなる

---

# 伝言板

「伝言板」は、個人・法人問わず、幅広く告知をしていただけるコーナーです。文字のみのご掲載で、手軽な掲載料に設定しています。ジャンルは他にも「家庭教師」「ペット」「ショップ情報」などさまざま。どんどんご活用ください。

## 教えます

**▶川上ギター教室（初心者より）**
066380·8673千里丘6イズミヤすぐ

**▶MEA英会話・春の説明会実施**
2/16(土)17時～。外国人講師が英検·TOEFL·TOEIC·入試·面接等あらゆる英語試験対策を誠実に指導する。参加者は入会金無料！
☎06·6875·6458　MEA英会話
http://www.bestmea.com　P有

**▶ピアノ・ボイストレーニング・**
フルート·ギター·バイオリン·サックス·トランペット·ウクレレ体験有 0120·08·1871松本楽器

**▶ジョージの英会話・春期生募集**
佐井寺教室、幼稚園クラス（月火3時～4時）、小学生·中学生若干名無料体験レッスン有。入会金さらに前期教材設備費3月末まで免除
☎06-7713-1833Gimme5佐井寺郵便局2階http://www.g-english.net

**▶お琴教えます　出張可**
☎06-6852-3395　今井

## 売ります・買います

**▶レコードCD出張買取致します**
☎06·4862·4684スノーレコード
http://www.snowrecords.jp

## 募　集

**▶経理・受付事務（英会話教室）**
平日11～18時、経費処理・PC作業電話対応・英訳など委細面談
MEA英会話　☎06·6875·6458

## 結　婚

**▶成婚多数！再婚可90日無料体験**
エクセルマリッジ 072·762·6050

**▶結婚情報＋お見合い＋パーティ**
で、"幸せの創造"を。会費入会金不要
茨木ブライダル072·636·8122

このコーナーへのお申込みは「内容·氏名·住所·TEL·FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。
1行15文字2,700円**「教えます」のみ1,620円**。
新規の場合は振込確認後の掲載となります。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ·伝言板係
FAX 06・6368・3505
Eメール dengon@citylife-new.com
[ 問合せ ]06·6338·0640

掲載お申込みの締切:10日

---

# コープこうべだより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。上質で新鮮な商品はどのように提供されているのか。さまざまな工夫を凝らして働くコープこうべのスタッフさんに焦点を当てて紹介します。

## コープ蛍池

豊中市蛍池中町3-2-1
06-6842-3711
営／10時～22時　無休(元日を除く)

コープ蛍池店
店長
**本元 禎子さん**

### スピード感のある店舗コミュニケーションで商品の充実を図る

蛍池駅、大学や空港にも近く、スピード感のある店舗です。惣菜や鮮魚など人気商品はすぐに欠品が出てしまうので、メンバー同士との円滑なコミュニケーションが欠かせません。また、店頭での鮮度管理や欠品のチェックなどメンバーのサポート的な役割もこなしています。

(上)売り場を見回ってチェックした内容は各部門担当に伝えます。

(下)改装後、広くなった惣菜や弁当、揚げ物コーナー。

## 大阪府内の店舗一覧

シティライフも設置中!!

〈豊 中〉
●コープ東豊中
豊中市東豊中町4-3-13
●コープ蛍池
豊中市蛍池中町3-2-1
●コープ桜塚
豊中市南桜塚2-1-10
●コープミニ桜の町
豊中市桜の町2-1-6
●コープミニ泉丘
豊中市東泉丘2-14-20
●コープミニ城山
豊中市城山町2-5-12
●コープミニ西緑丘
豊中市西緑丘1-1-38

〈箕面市〉
●コープ箕面
箕面市桜ヶ丘5-6-6
●コープ箕面中央
箕面市坊島1-1-15
●コープミニルミナス箕面
箕面市如意谷4-6-19

〈池田市〉
●コープミニ伏尾台
池田市伏尾台3-4-1
●コープミニ井口堂
池田市井口堂2-7-18
●コープミニ上池田
池田市上池田2-4-6-101

〈吹田市〉
●コープ吹田
吹田市五月が丘西1-1
●コープミニ山田
吹田市山田東4-17-12-101

〈茨木市〉
●コープ茨木藤の里
茨木市藤の里1-10-2
●コープ茨木白川
茨木市白川2-2-10

〈高槻市〉
●コープミニ氷室
高槻市氷室町4-2-5

〈豊能町〉
●コープ新光風台
豊能郡豊能町新光風台2-18-5

〈島本町〉
●コープ島本
三島郡島本町青葉1-2-10

**コープこうべ くらしの情報センター**
0120-44-3100(無料·年中無休)
火～金：8時半～19時半　土～月：8時半～18時
※12/31～1/3は8時半～18時

# 健康寿命をのばそう

*Let's extend Healthy Lifespan*

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(2016年データ／厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

## 歩行時の振り出しをサポートする「ACSIVE(アクシブ)easy fit」

電力やモーターを使わず歩行支援する。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群:略称ロコモ)は近年注目されはじめた用語で、「運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態」のことを指す。ロコモにならないためには日頃から適度な運動をすることが重要である。ただ加齢とともに足が上がりにくい、脳梗塞で麻痺が残るなど、「運動が困難」という人が多いのも事実だろう。そんな人を支援するために開発されたのが「ACSIVE(アクシブ)easy fit」だ。名古屋工業大学の佐野明人教授が10年以上研究・解明してきた「受動歩行」理論に基づき設計されている。特徴は無動力で使用できる点だ。既存の歩行支援機の多くが電力やモーターを用いて力をアシストするため、「重たい」「モーター音がうるさい」などの課題があった。しかし本機は振り子の動きとバネの原理を応用するためモーターバッテリーの必要がない。本体重量も550g(片脚用)と軽便。歩行に同調した動きで、自然に自力の歩行に導いてくれるという。取扱店のフランスベッド池田店では自宅までデモ機を届ける無料試着サービスを実施している。

**フランスベッド株式会社**
**リハテックショップ池田店**
池田市呉服町1-1サンシティ池田2F
TEL.072-753-4091

## 身体への負担が少なく高齢者も注目「初動負荷トレーニング®」が北摂に

全国に「初動負荷トレーニング®」を展開する「ワールドウィング®」が1月4日に緑地公園にオープンした。「初動負荷トレーニング®」とは、神経と筋の機能に着目し反射機能の促進、神経筋制御の向上が期待でき、トップアスリートのトレーニングから病院や医療機関で介護予防・リハビリ等に用いられている。

トレーニング方法は「ワールドウィング®」がスポーツ科学に基づいて設計した「B.M.L.Tマシン®(国際特許を取得)」を使用し、身体をリラックスさせた状態でトレーニングを行い、筋肉・脳・神経の関係を改善させるというもの。個人の目的や体調に合わせたプランをコーチングスタッフが作成する。身体への負担も軽いことから、高齢者や女性でも安心してトレーニングができる。不調改善や疲労回復、関節痛の痛みの緩和など、身体にやさしいトレーニングとして注目されている。

初動負荷理論に基づき神経筋機能を高める「BeMoLo®(ビモロ)シューズ」を履いてトレーニングを行う。

**ワールドウィング大阪緑地公園**
吹田市江坂5-14-10 緑地公園ビル4F
営／平日10時～13時　14時半～20時
　　土日祝10時～13時　14時～18時
TEL.06-6310-7176

**ワールドウィング大阪上本町**
大阪市天王寺区東高津町7-18 大城ビル6F
TEL.06-6777-1189

## 腸を整え"健康腸寿"に ヨーグルトの魅力

人が健康に暮らす上で欠かせない食事。移り変わりの激しい食のトレンドにおいて、健康を訴求する食品や飲食店の人気は高い。ヨーグルトもその一つ。ヨーグルトの持つ健康効果について、「カスピ海ヨーグルト」でお馴染みのフジッコ株式会社に話を聞いた。

### 菌ごとに違う機能性に注目

乳酸菌やビフィズス菌といったプロバイオティクス(腸内環境において人の身体に有益な働きをしてくれる生きた微生物)の研究が進み、整腸作用や免疫力向上を始めとした、乳酸菌の持つ機能性が注目を集めている。「おいしいから食べる」に加え、「体に良いから食べる」というニーズが増加した。各メーカーから多くのヨーグルトが発売されているが、大きな違いは菌の種類の違い。脂肪低減や肌荒れ改善など、様々な効果をもたらす菌もあり、それを素としたヨーグルトのバリエーションも増えているという。

### 食べ続けることが健康に繋がる

例えば、フジッコ株式会社の「カスピ海ヨーグルト」の素は「クレモリス菌FC株」という乳酸菌。発酵の過程でねばり成分「EPS」を生み出すことから水に溶けにくく、生きたまま腸まで届くことも研究で明らかになっている。元々、「カスピ海ヨーグルト」は長寿の国として知られるジョージアで食べられていたヨーグルトを研究し生まれた。実際に「クレモリス菌FC株」を線虫に摂食させると寿命が延長し、老化による運動性の低下が改善したという研究発表もある(日本農芸化学会2018年度大会)。同社マーケティング部ブランドマネージャー室デイリー商品グループの敷田加寿美主任は「まずは自分にあった菌を見つけて、毎日続けることが大切です」とし、腸内環境を整えるには持続性が必要だと話した。

「カスピ海ヨーグルト」は自分でも作れる種菌セットも販売。全国の量販店、オンラインショップまたは阪神梅田本店で展開するオフィシャルショップ「カスピア」にて。

## 商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは？そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します！

### 箕面商工会議所

**箕面まちゼミ【第13回　みのおのまち商学校】開催！！**

〝まちゼミ〟とは、市内各店舗の店主が講師となり、プロならではの専門的な知識や情報、コツを無料で受講者(お客様)にお伝えする少人数制のゼミです。

★受講は事前に予約が必要です。
★定員になり次第締め切りとさせていただきます。
★安心して受講いただくためにお店からの販売・勧誘はありません。
●開催期間:1月18日(金)～2月28日(木)
●申込方法:各ゼミの受付時間内に受講予約を行ってください。

問い合わせ先
箕面商工会議所　まちゼミ担当
TEL 072-721-1300
http://www.minohcci.or.jp

### 吹田商工会議所

**第36回産業フェア 出展事業所募集のご案内**

この度、来年度の産業フェア開催に向けてご出展頂ける事業所を募集させて頂きます。
毎年約5万人の来場者でにぎわう吹田産業フェアに出展しませんか。吹田市民とのふれあいの場、また、自社商品・製品のPRの場、お客様の生の声を聞く場としてご活用下さい。

◆日時:2019年5月11日(土)・12日(日)
　午前10時～午後4時
◆会場:吹田市文化会館(メイシアター)、
　吹田市役所庁舎駐車場
◆主催:吹田産業フェア推進協議会
H　P: https://suitacci.com/

問い合わせ先
吹田商工会議所　吹田産業フェア事務局
TEL06-6330-8001 FAX06-6330-3350
※一度担当までご連絡下さい。
申込用紙をFAXいたします。

### 豊中商工会議所

**集客力をアップさせ、売上をあげるための「WEBデザインセミナー」**

ホームページに載せる情報の優先順位の重要性、お客さま目線での思考や操作方法、たくさんのお客さまに見ていただくための、SNS活用などの認知拡大の仕組みとコツについて解説します。当日は、デザインを有効活用した事例紹介や大阪府のデザイン施策等もご案内します。

◆日時:2019年2月21日(木)14時～17時
◆会場:豊中商工会議所
(阪急宝塚線 岡町駅 西へ徒歩約1分)
◆講師:㈱squarewall ノムラ シンスケ氏、
　free-square　小林　聡彦氏
◆参加費:会員:2,000円、一般:4,000円

問い合わせ・申し込み先
豊中商工会議所
中小企業相談所(電話:06-6845-8006)
http://www.ooaana.or.jp/

# 小中学校の危険ブロック塀の撤去は完了

ブロック塀を撤去し、フェンスを新設した事例。

昨年6月18日に発生した大阪北部地震によるブロック塀の倒壊被害を受け、ブロック塀の危険性に関する認知度が高まり、北摂各市でも市立小・中学校などのブロック塀の撤去が進められている。

小・中学校に設置されたブロック塀のうち、安全点検で危険と判断されたものや安全性が確認できないものは、ほとんどの市において昨年中に撤去が完了している。また箕面市では3月中に校内全てのブロック塀を撤去する予定で、池田市では法律に適合しているものや2、3段の低いブロック以外は全て撤去する方針。高槻市では公民館や公園などの公共施設でも、危険と判断されたブロック塀は撤去済みで、今後はそれ以外のものも全て撤去していくという。

なお、撤去費用には、国で創設された「ブロック塀・冷房設備対応臨時特例交付金」が活用されている。

## 住宅などにも撤去費用を補助

各市では、一般住宅や民間施設におけるブロック塀の撤去やフェンスの新設に対しても、補助金制度を創設している。市によって対象となる工事や補助金額は異なるため、各市窓口に確認を。

### ■ 民間ブロック塀の撤去などに関する補助制度（一部掲載）

| | 豊 中 | 箕 面 | 吹 田 | 池 田 |
|---|---|---|---|---|
| 概要 | 個人・事業者所有の道路に面するブロック塀などの撤去工事費の一部を補助 | ブロック塀などの全撤去または全撤去後のフェンスなどの新設工事費用を補助 | 危険ブロック塀などを撤去する工事と撤去後に代替フェンス等を設置する工事費用の一部を補助 | 危険な既存民間ブロック塀などの撤去、生垣や軽量フェンスなどの設置に補助 |
| 対象となる塀 | 道路からの高さが60cm以上 | 私道を除く道路からの高さが60cm以上 | 延長1m以上であり、道路などからの高さが60cm超 | 高さ80cm以上 |
| 新たな塀などの新設補助 | 生垣設置工事（既存制度の拡充） | 軽量フェンス又は鉄筋コンクリート造もしくは、その組み合わせ工事 | 生垣や軽量フェンスなどの設置工事 | 生垣や軽量フェンスなどの設置工事 |
| 補助金額 | いずれか低い方<br>①撤去工事費の4/5<br>②1㎡あたり13,000円に面積と4/5を乗じた金額<br>③上限20万円 | 20万円まで全額 | 撤去費:①撤去費用の4/5②延長1mにつき15,000円③上限15万円<br>設置費:①設置費用の1/2②延長1mにつき25,000円③上限25万円<br>生垣設置費:施工延長1mにつき10,000円 | 工事費の1/2以内で、撤去工事15万円、撤去後の生垣設置工事25万円、軽量フェンス等設置工事20万円が上限 |
| 受付期間 | 平成30年度の受付は終了 | 2月末までに完了する工事 | 来年度末まで延長予定 | 来年度末まで延長予定 |
| 市窓口 | 都市計画推進部 市街地整備課 | みどりまちづくり部建築室 | 都市計画部 開発審査室 | 都市建設部 審査指導課 |
| TEL | 06-6858-2342 | 072-724-6947 | 06-6384-1910 | 072-752-6339 |

# 再エネ事業を推進
## 大賞受賞

「第19回グリーン購入大賞」表彰式にて

吹田市は、「第19回グリーン購入大賞」の行政・民間団体部門において大賞を受賞した。同賞は、環境に配慮した製品やサービスを、環境負荷の低減に努める事業者から優先的に購入した団体を表彰するもので、環境省や経産省などが後援する。市は、2017年に「吹田市電力の調達に係る環境配慮方針」を策定し、市内の公共施設の電力調達契約に際して、太陽光発電などの再生可能エネルギー比率を主な条件とした競争入札を実施している。国や他の多くの自治体がCO2排出量の少なさを基準とした入札を行っている中、再エネ比率を主な評価項目とした同市の取り組みは全国的にも珍しい。行政が積極的に再エネ導入を進めている点や、「吹田方式」として市民に呼びかけるなど地域一丸で取り組んでいる点が評価された。取り組み開始の17年当初は79施設を切り替え、現在は296施設に拡大。市民から、切り替え方法などについての問い合わせも入りはじめているという。今後はさらに、市民に対して同様の事業者への切り替えを促す取り組みを行っていきたいとしている。

# 外国人のアルバイト採用
## 面接確約までの代行サービス

豊中商工会議所の林さん

日本の完全失業率は2.5％（2018年11月）とほぼ完全雇用に近く、人材不足が深刻化してきている。政府は来年4月から外国人労働者の受け入れを拡大する出入国管理法の改正案を閣議決定した。こうした状況を受け、豊中商工会議所ではインターネット上で外国人のための求人サイトを運営する「YOLO JAPAN」と業務提携し、中小企業がアルバイトとして外国人を採用する際に発生する手続きを代行するサービスを始める。代行するのは、ビザや日本語能力のチェックといった面接までの手続き。企業は面接日時の調整を行うだけで煩雑な作業を省略できる。サービスを利用するには、初回申込時に1枚28,000円（税別、商工会議所会員は5％OFF）の面接チケットを2枚購入する。オプションで「簡単なあいさつ程度以上」「接客を伴う会話」など語学レベルを選ぶことも可能だ。同会議所の林さんは「求人で困っている企業はとても多い。少しでも力になれれば」と話す。

# 写真・動画撮影が一部可能に
## 太陽の塔内部

撮影データの商業用利用も不可。
写真提供：大阪府

万博記念公園にある「太陽の塔」内部の写真・動画撮影が昨年12月20日の午前10時から解禁された。塔内部は昨年3月から一般公開されており、公開当初からカメラの落下による事故や展示物の破損防止など安全上の観点から撮影は禁じられていたが、撮影を希望する声が多数寄せられたことから今回の解禁に至った。塔内部1階の「地底の太陽」ゾーンと「生命の樹」の展示フロアでのみ撮影可能で、フラッシュなどの照明機材や三脚、自撮り棒などの補助機材は使用不可。上層階へ向かう際には、撮影機材はバッグなどに収納することも条件となっている。内部見学は要事前申込。

# ウォンバットのゆるキャラ®
## 愛称が決定「ウォンちゃん」

池田市が公募を行っていた、市立五月山動物園のウォンバットのゆるキャラ®の愛称が「ウォンちゃん」に決まった。応募総数196件のうち、最も多かったのは「ウォンチュー」で9件。そのほか、「ウォンちゃん」「ウォン太」「ウォンたん」（いずれも5件）などの応募が寄せられた。倉田市長らによる審査の結果、チキンラーメンのキャラクターで市の観光大使でもある「ひよこちゃん」と行動をともにすることが多いことから、語尾に「ちゃん」がついた「ウォンちゃん」に決まった。今後も引き続き、「ひよこちゃん」とともに市内の各種イベントへ出演する予定。

# 6月28日（金）・29日（土）インテックス大阪にて「G20大阪サミット」開催

協力:大阪府警察

今年6月、大阪にて「G20大阪サミット」が開催される。G20サミットとは、G7（仏・米・英・独・日・伊・加の7か国及び欧州連合［EU］）に、アルゼンチン・豪・ブラジル・中・印・インドネシア・メキシコ・韓・露・サウジアラビア・南アフリカ・トルコの首相が参加し開催される国際会議のこと。G20サミットが日本で開催されるのは今回が初めてで、8ヵ国と9つの国際機関を招待することが決定している。

開催日6月28日（金）・29日（土）の前後は、各国首脳などの要人来阪のため警備が強化される。また、大阪市内や空港周辺、高速道路等において、頻繁かつ長時間にわたる交通規制の実施や検問等が想定される。大阪府警察では、開催日を含む前後4日間はマイカー利用を自粛し、業務用車両等の運行調整の協力や公共交通機関の利用を呼び掛けている。

「
・不審な人がいる、不審な車が停まっている
・不審な物が置いてある、捨てられている
そんな時は… **近くの警察署、交番もしくは警戒中の警察官に通報を!**
」

# City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか?身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。

シティライフNEWS で検索

## 市によってこんなに違う スプレー缶とボタン電池のごみの出し方

昨年12月、北海道札幌市で発生した爆発火災事故。室内で大量のスプレー缶のガス抜き作業を行い、ガスが充満した部屋で給湯器を使用したことが発火の原因とされている。同11月には吹田市山田北の量販店で大規模火災が発生。廃棄前のボタン電池同士の接触によって出火したと見られている。これら以外にも、スプレー缶のガス抜き作業やボタン電池の接触による火災は頻発している。不注意や認識不足が大きな事故に繋がる恐れがあるため、適切な処理を行うことが大切だ。

### 市の指定に従ったごみ出しを

スプレー缶のごみの出し方は各市によって異なるが、ほとんどの市で「使い切ってから出す」ように指定している。特に、ごみを圧縮するプレス式のパッカー車で収集している場合、缶にガスが残っていると圧縮時に車内で発火する恐れがあり、車両だけでなく通行人にも危険が及ぶ。実際に、ガスが中に残った状態でごみ捨て場に廃棄されているケースは少なくなく、全国的にも収集車の中での火災が毎年発生している。また、不燃ごみに混ぜられたスプレー缶による車両火災も絶えない。そのため、スプレー缶に穴を開けるよう指定している市も多い。誤ったごみの出し方が重大な事故につながるため、各市では、指定に従った処理方法を呼びかけている。

なお箕面市では、2017年から使い切っていないスプレー缶もそのままごみとして出すことができる。これは誤ったガスの抜き方が火災につながる恐れがあるためで、回収後に市が安全に中身を出し切ってから処理している。

ボタン電池は時計やゲーム機、補聴器などに使われている電池で、厚みのある小さなボタンのような形をしている。電器店やスーパーなどの専用ボックスで回収している市が多いが、ボタン電池同士が接触すると発熱、破裂の恐れがあるため、正しい分別が必要だ。

### 正しいごみの出し方を知ろう

ヘアスプレーや殺虫剤などのスプレー缶やカセットボンベには可燃性のガスが含まれているため、屋内でガスを抜くのは非常に危険。缶に穴を開けて廃棄する場合は、給湯器など火気のない風通しのよい屋外でガスを出しきってから開けるよう、各市では呼びかけている。缶の種類によって正しい抜き方が異なるため、分からない場合は市の担当課に相談を。ボタン電池は1個ずつセロハンテープなどで絶縁し、電池同士が接触しないようにする。また、ボタン電池に似た形状の「リチウムコイン電池」がある。水銀が含まれていないため、市によっては一般の不燃ごみと一緒に捨てることができるが、ボタン電池との正しい区別が必要だ。ボタン電池は厚みがあるのに対し、リチウムコイン電池は硬貨のように平らで少し大きい。型式記号にCRおよびBRが含まれているので、しっかり見分けて処理しよう。

■ スプレー缶とボタン電池などのごみの出し方

| | | 豊　中 | 箕　面 | 吹　田 | 池　田 |
|---|---|---|---|---|---|
| スプレー缶 | 中身 | 使い切る | 残ったまま | 使い切る | 使い切る |
| | 穴 | 開けない | 開けない | 開けない | 開ける |
| | 収集日 | 空き缶・危険ごみ | 危険ごみ | 有害ごみ | 空き缶・空きびん |
| | 収集方法 | 指定袋に入れて空き缶などと一緒に | かご型容器に入れて | 有害危険ごみのコンテナ(水色)へ | かごやバケツなどに入れて |
| | 使い切れず中身の残っているスプレー缶 | 家庭ごみ事業課に相談 | 使い切っていなくても出してOK | 事業課に相談 | 業務センターに相談 |
| ボタン電池※ | 市での回収 | 市内の公共施設等に回収ボックスを設置 | 不燃ごみ | していない | 市役所1階ロビーでも回収可能 |
| リチウムコイン電池 | 市での回収 | 不燃ごみ | 不燃ごみ | 市では回収していない(電器店などで回収) | 市役所1階ロビーでも回収可能 |
| | 担当課 | 環境部 家庭ごみ事業課 | 市民部環境整備室 | 事業課 | 環境部 業務センター |
| | 電話 | 06-6843-3512 | 072-729-2371 | 06-6832-0026 | 072-752-5580 |

参考:ボタン電池(SR:酸化銀電池、PR:空気電池、LR:アルカリボタン電池と表記)、リチウムコイン電池(CRまたはBRと表記)

※ 電器店などの回収ボックスに入れる

## ラーメンEXPO2018 開催レポート

6回目となるラーメンEXPO(主催:シティライフ)は2018年11月30日〜12月25日(金土日祝、25日の火曜日)の14日間、万博記念公園のお祭り広場で開催した。

出店するラーメン店は「自称、日本一ラーメンを食べた男」として雑誌やテレビなどで活躍する大崎裕史さん((株)ラーメンデータバンク取締役会長=東京都目黒区)はじめ、ラーメンブロガーがオススメする40店。北海道から九州までの人気店が各週10店登場し、伊勢海老やカニ、甘エビ、ウニなどで出汁をとった個性的なものから、とんこつ、みそ、白湯などの本格派まで、各店趣向を凝らしたラーメンが並んだ。今回は新しい試みとして、ラーメン1杯を800円から650円に、2杯セットなら1杯600円に変更し、量も少なめにして食べ比べしやすいように変更。結果、来場者からは「いろんなラーメンが食べ比べしやすい」と好評で、前回より多くの来場者で賑わった。

ラーメンの他に初開催の「さばEXPO(第1週)」と「ギョーザEXPO(第2〜4週)」、「ロハスフェスタ蚤の市」、音楽Liveや「よしもと漫才劇場」、夜には毎年恒例の「イルミナイト万博(主催:万博記念公園マネジメント・パートナーズ)」も開催され、冬の万博記念公園は例年にない盛り上がりを見せた。

2019年はさらにパワーアップして開催できるよう、新企画も盛り込む予定だ。

今回からラーメン2杯セット1,200円(手頃なサイズ)に改定し、食べ比べをしやすくした。

## 体験型イノベーション・ショーケース 「Ex-CROSS」が開催

大阪商工会議所は新規事業として体験型イノベーション・ショーケース「Ex-CROSS(エクス-クロス)」を企画・運営することとなった。この事業は、スポーツと最先端技術、さらに音楽ライブを融合させた体験型のイベントで、参加者はイベントで展開されるアクティビティを楽しみ、体験し、実際に触れることができる。また企業は、スポーツ×テクノロジー×音楽などエンターテインメントの新しいビジネスの可能性を実際に体感できるものとしている。

今回、一般参加可能・入場無料(体験は一部有料)のプレイベントを2019年2月22日(金)、23日(土)の2日間、グランフロント大阪 うめきた、SHIPホール、うめきたUMEDAI ガーデンにて実施することが決定した。内容は、カンファレンスやイベント参画企業によるプレゼンテーションに加え、スポーツクライミング、デジタル卓球「PONG!PONG!」、サイレントヨガ、大阪エヴェッサによるパフォーマンスのほか、サイクルサッカーやインラインスケート、パラスポーツ等も実施する。

また、本事業のキックオフカンファレンスとして、スポーツ庁長官の鈴木大地氏を招いたクロストークセッションを開催。スポーツ庁が目指すスポーツ産業におけるイノベーションプラットフォームの構築や産業拡大に向けた戦略を紹介する。

「大阪エヴェッサ」のプロモーションを展開。大阪エヴェッサによる3人制バスケットボールDEMO プレーや一般参加可能なプログラムなどを実施予定。

[日時] 2019年2月22日(金)11時〜19時
23日(土)10時〜19時
[会場] グランフロント大阪 うめきたSHIP ホール、
うめきたUMEDAI ガーデン(大阪市北区大深町)
[主催] 舞洲スポーツ振興事業推進協議会
(舞洲プロジェクト)
うめきた2期みどりとイノベーションの
融合拠点形成推進協議会

●本紙の記事や広告についてのご質問・ご意見など TEL06-6338-0640 info@citylife-new.com
●発行部数17万部
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW TEL06-6338-0640 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

Pick up!
地域密着・産婦人科と連携の歯科医院

## 3/5(火)、吹田市片山町にオープン 子どもから高齢者まで対応の歯科医院

JR吹田駅すぐ近く。メロード吹田1番館にオープンする。

「吹田周辺の地域の皆様のお口の健康を守るホームドクターを目指します」

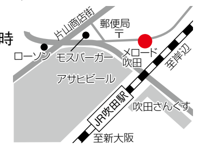
飯藤 孝晃 院長
大阪歯科大学卒

NEW OPEN

「全ての治療は予防につなげるために」をモットーに、メロード吹田1番館に新たな歯科クリニックがオープンする。十分な説明はもちろん、最新機器を使い、視覚で理解することができるクリニックだ。お口の健康に対して、人それぞれの価値観に寄り添うのも同院のコンセプトで、治療方法が複数ある場合は、すべて提案してくれ、長所も短所も説明したうえで最善の方法を一緒に考えてくれる。また、近隣の産婦人科と提携し、マタニティーから新生児などに起きやすいトラブルも熟知、キッズルームも完備している。気になった方は、3/5(火)のオープン前に開催される無料の見学相談会に行ってみよう。

### いいとう歯科クリニック

吹田市片山町1-1 メロード吹田1番館102
診療／月〜金:9時半〜13時半、15時半〜20時
土:9時半〜13時半、14時半〜17時半
日・祝休診 ※木曜午後は往診
地下に提携駐車場300台有り
06-6155-8073




**OPEN前 無料見学相談会開催**

見学相談会では、医院スタッフがご案内する院内ツアーや、お子様向けのイベント“キッズドクター”も開催。ご家族で、いいとう歯科クリニックの見学相談会に行ってみよう! ※事前予約不要

- 3/1(金) 12時〜18時
- 3/2(土) 11時〜17時
- 3/3(日) 10時〜16時

Pick up!
歩いて健康

## 「あイタタ…、ひざの痛みで歩くのがキツイ」 ひざの悩み改善いつまでも健康な脚で

「他にも歩くことをサポートする器具を扱っています」
【ACSIVE Easy fit (アクシブ)】
対象となる方
ご病気・事故などで、足の振り出しがうまくできない方
※保険対象外

中高年(50歳以上)の女性に多いといわれる「変形性ひざ関節症」。初期としてはこわばり感、正座しにくい、しゃがみにくいなどからはじまり、階段でひざが痛いなどがあげられるという。ひざのクッション機能を果たしている軟骨に傷がつき痛みが生じ、O脚が進んでいく。進行していくと平地での歩行時も、また就寝時にまでも痛みを感じるようになる怖い病気だ。

前回11月号ではじめて変形性ひざ関節症用装具「なでしこ」を紹介し、多くの60代、70代女性の方から反響を得た。その反響は予想以上に大きく、悩んでいる方が多いことが感じられたという。痛みを緩和し、歩きやすくしてくれる治療用具、手術でしか治せないと思っていた方もぜひ一度試してみては。

お試し利用無料、医療保険対象。

**フランスベッドは快適な生活を応援!**

寒さで外に出るのが億劫になっている方へ肌着「ひだまり」を着れば寒さも全く気にならないとのこと。保湿力、透湿性、動きやすさ、抗菌消臭を兼ね備えた肌着。汗をかいても冷たくならない特殊な素材。

さらにシティライフを見てご購入の方は
「ひだまり」ソックスプレゼント (2月末まで)

肌着「ひだまり」
(サイズ)
紳士用 上下 S M L
婦人用 上下 S M L
(価 格)
各7,500円(税別)

ヒマラヤ登山隊が着用、極寒でも暖かい。

【 11月にお試しいただいた方の声 】

- 痛みから解放されたのがすごく嬉しい!(60代女性)
- かばいながら歩いていたが「なでしこ」を使うことによって体重をしっかりかけられるようになった。(60代女性)
- かばって使っていなかった筋肉を使うようになったからか筋肉痛になります。正しい場所に筋肉がついてきており、先が楽しみです。(70代女性)
- 痛みを感じるようになってから歩幅がどうしても狭くなっていましたが、「なでしこ」をつけると歩幅が格段に広がりました。(60代女性)

■特典
無料お試し
「シティライフを見たとお電話ください
ご自宅までお持ちしてお試しいただけます。」(2月末まで)
予約が多数の場合は少しお待ちいただく場合がございます

私たちがお持ちします

### フランスベッド株式会社
リハテックショップ池田店

池田市呉服町1-1 サンシティ池田2F
営／10時〜17時半 日・祝定休 P有
阪急宝塚線 池田駅スグ
【お試しお申込み】
072-753-4091

Pick up!
買い取り専門店

## 使用済みや欠品があっても査定OK 無料出張でまとめて買い取ってもらおう

ディズニー英語システムは15年前の教材でもOK!ワールドワイドキッズや七田教材、キュボロやクアドリラ、WAKUブロック、スカリーノ、ネフなどの木製玩具も買取。

使わなくなった子ども用教材やおもちゃ、ゲームなどが自宅に眠っているなら、無料で出張買取をしてくれる「トレジャー」に相談するのがオススメ!年間50万点以上の買取実績を誇り、使用済みや欠品のある教材でも査定OK。教材だけでなく、30年以上前のゲーム機やソフト、フィギュアなど買取対象は様々で、高額査定なのも嬉しいポイント。コレクション品など数十万円の買取や、業者さんからの依頼も大歓迎!送料無料の宅配買取もOKとのことなので問合せしてみよう。

ゲームは昔のファミコンから最新機種まで、壊れた本体や箱・説明書のない昔のソフトでも。

教材・絵本・玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取

### 買い取り専門店 トレジャー
関西買取センター

受／9時〜20時
年中無休
古物許可No.大阪府公安委員会
第622010123619号
0120-977-719

▲おもちゃ用 webはコチラ
▲教材用 webはコチラ

■ 買取例
- 仮面ライダー系変身グッズや戦隊ロボ・レゴ・フィギュアなど
- シルバニア・リカちゃん人形・プラモデル他
- 絵本・木製玩具・知育玩具・知育CD・DVDなども

■ 特典
「シティライフを見た」で
買取額20%UP! (2月末まで)

From CityLife

## CityLifeはココに設置しています!

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。
右記QRコードかホームページからチェックすることができます。
CityLife で検索

公益社
KOEKISHA

読者限定クーポン
本券持参で「エンディングノート」プレゼント!
【有効期限 3月31日】※コピー不可

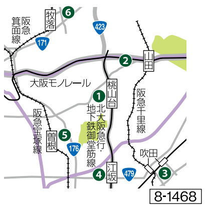
公益社の 無料
お葬式相談

ホントは気になるけれど、なかなか相談しにくい
お葬式の疑問や不安をスッキリ解決します。
わかりやすくご説明いたしますので、
どんなことでもご相談ください。

参加者の声
●事前に相談していたおかげで、急なお葬式にも慌てることなく、お別れの時間がゆっくりとれました。
●何にいくらかかるのか、予算やしきたりがわかって不安が解消されました。
●費用をお得におさえる方法を知ることができました。
●相続やお墓のことなども相談できてよかったです。

お申込み・お問合せはこちら
公益社 ご葬儀相談センター [受付時間9:00〜17:00]
0120-567-701
「シティライフを見て」とお電話ください。
ホームページ https://www.koekisha.co.jp

[ お近くの会館・営業所 ]
1 公益社 千里会館
2 公益社 千里山田会館
3 公益社 吹田会館
4 公益社 江坂会館
5 公益社 豊中会館
6 公益社 箕面営業所




8-1468

熱波発汗ロウリュウ新導入!

毎時00分に開催!!

サウナの本場フィンランドで行う熱気浴。サウナストーンに自動で水を注ぐとマイナスイオンを含んだ蒸気で体感温度上昇。

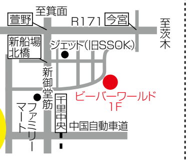
デトックスセット 2,100円(日祝除く)
「入浴&岩盤浴&レンタルタオル&水&食事」のセット
(お食事は石焼ビビンバやスンドゥブ等、指定メニューからお選びいただけます)

| | | |
|---|---|---|
| 入館料 | 平日 | 大人…750円・小人…370円・幼児…100円 |
| | 土日祝 | 大人…800円・小人…400円・幼児…100円 |
| 岩盤浴料 | 平日 | 大人…750円・小人…370円 |
| | 土日祝 | 大人…800円・小人…400円 (小学生以上に限る) |

※大人＝中学生以上、小人＝保護者同伴に限る、幼児＝3〜4歳、2歳以下は入浴料無料
※全て税別

箕面湯元 水春
箕面市船場東3-13-11 ビーバーワールド箕面船場店
営/平日9時〜翌午前2時 土日祝 6時〜翌午前2時
(受付終了 翌午前1時まで)年中無休
072-726-4126

朝風呂 土日祝開催




1月・2月限定 期間限定で男女浴場に
椿シャンプー、リンス、ボディソープを設置しています。

箕面湯元水春限定 2019年3月末まで
この記事持参で
大人朝風呂
ワンコイン券
【土日祝限定】
※朝風呂時間6時〜9時の受付で500円でご入浴いただけます。
※入店受付時にご呈示ください。(1枚で4名様まで、他サービス併用不可)

箕面湯元水春限定 2019年3月末まで
この記事持参で
入浴+岩盤浴+レンタルタオル
平日1,750円、土日祝1,850円
⇒1,300円
※入店受付時にご呈示ください。(1枚で4名様まで、他サービス併用不可)

高価買取&新車販売
ブランド自転車・オートバイを高価買取致します

店頭にて未使用車、中古自転車も販売。新車取寄せも可。

ロード、クロス、マウンテンを高価買取致します。電動アシスト自転車の乗り換えを考えてる方、買取よりさらにお得な下取りに出して新車を購入して下さい。パナソニック、ブリヂストン、ヤマハは取り寄せ可能です。詳しいことはお問い合わせ下さい。

ブランド自転車・オートバイ買取専門店
サイクルランドホープ箕面本店
箕面市今宮3-19-26 営業時間/11時〜19時 定休日火曜日
072-737-8823
■詳しくはHPをご覧下さい→ サイクルランドホープ で検索

まずは、お問い合せください
ブランド自転車、オートバイ、バイク、原付高価買取致します。下取りもOK!
※物により高価買取できない場合があります。
0120-819-715